

سلسلة الزواج الناجح
2
أسرار المرأة
وهمسات للرجل
د. دعاء راجح

سلسلة

«الزواج الناجح»

(٢)

أسرار المرأة وهمسات للرجل

د. دعاء راجح

مراجعة وتحرير

فتحي عبد الستار

إهـــــداء

❀ إلىٰ كل أب أهداه الرحمن ابنة فجعلها سببًا لدخوله الجنة..

❀ إلىٰ كل أخ رزقه المولىٰ أختًا، حضنًا دافئًا يحتمي فيه من برودة وقسوة الحياة..

❀ إلىٰ كل زوج امتنَّ عليه الكريم بزوجة صالحة يسكن إليها بعد طول عناء وشقاء في معترك الحياة..

❀ إلىٰ أبنائي، وإخواني، وكل عملائي الأعزاء إلىٰ قلبي..

❀ أتقدم إليكم بهذا الكتاب الذي أعتبره بمنزلة «كتالوج» للتعامل مع المرأة؛ هذا الكائن الذي تحبونه، وتريدون أن تنعموا بقربه، وتتمنون أن يجزل لكم الحب واللطف والحنان؛ لكن بعضكم -مع الأسف- لا يدرك كيف يتعامل معه!

د. دعاء راجح



مقدمة السلسلة



يشهد العالم تغيرات وتقلبات وتطورات متسارعة ولاهثة، لم يشهدها الإنسان علىٰ مدار تاريخه الطويل؛ وهذا في كل المجالات، بداية من الإنسان نفسه، من حيث مفاهيمه وأفكاره ومهاراته وقدراته وإمكاناته، وصولًا إلىٰ النظام العالمي كله، علميًّا وسياسيًّا واجتماعيًّا واقتصاديًّا.

ولا شك في أن «الطفرة الرقمية» التي طالت وسائل الاتصال والتواصل بين البشر، وقدرتهم علىٰ الوصول بسهولة للمعلومات وتوصيلها بوسائل صارت لا تُحصَىٰ، من التغيرات التي كانت لها تأثيرات بالغة علىٰ حياة الناس، وانفتاح ثقافاتهم بعضها علىٰ بعض، وتلاقح أفكارهم، ما أنتج أجيالًا تصارع للحاق بهذا التطور السريع، وفي الوقت نفسه تجاهد لتظل علىٰ صلة وثيقة بتراثها القيمي والديني والأخلاقي.

ورغم أن مجتمعاتنا العربية تُصنَّف ضمن المجتمعات المتحفظة بشكل عام، مما يجعلها بطيئة التغيير، فإن التغيرات التي حدثت فيها بعد ما سُمي «الربيع العربي» كانت عظيمة ولافتة؛ خصوصًا مع احتلال وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية أو «السوشيال ميديا»، حيزًا كبيرًا من أوقات الناس واهتماماتهم، وإحداثها طفرات وقفزات: أخلاقية،

واجتماعية، واقتصادية، وثقافية، وسياسية، بالإيجاب أحيانًا كثيرة، وبالسلب أحيانًا أكثر.

ضربت رياح التغيير تلك كل مؤسسات المجتمع، فجعلتها تتبنىٰ مفاهيم وثقافات وأفكارًا جديدة، في طريقة تسيير أعمالها وإدارة أفرادها وفِرَق أعمالها، وبرز بشكل واضح الحرص علىٰ تطوير إمكانات العاملين، وتدريبهم علىٰ الطرق الحديثة في مجالات العمل والإدارة، وما يرافق هذا من تعلم الوسائل التكنولوجية، كُلٌّ في مجاله، وصاحبَ هذا اشتداد المنافسة وشراستها بين هذه المؤسسات، مما جعل المتخلفة منها أو المتكاسلة عن اللحاق بركب التقدم المتسارع، وغير المدركة لأهميته وضرورته، تسقط وتنهار، وتخرج كليًّا من سوق العمل، مضيعة إمكاناتها المادية ومواردها البشرية.

وبالطبع كما حدث هذا للمؤسسات والشركات، فإنه بالضرورة انعكس علىٰ مكوناتها وأعمدتها من الأفراد، أي الإنسان، الذي أصبح مطالبًا دائمًا بمواكبة هذا التغيير، وإعداد نفسه لكل جديد، وتطوير إمكاناته ومهاراته، ليستطيع شق طريقه، والعثور علىٰ فرصة للعمل، أو للنجاح والبقاء في مكان عمله.

والزواج -شأنه شأن كل المنظومات الاجتماعية- مُني بارتباك شديد، وضربته عواصف عاتية، من رياح التغيير في المجتمع، ما يجعل الأزواج مضطرين للتعامل مع هذه العواصف ومواجهتها بما يحفظ استمرار العلاقة وصلاح المنظومة وعافية أفرادها وسلامتهم النفسية.

في السنوات القليلة الماضية، تغيرت مفاهيم وتطورت معتقدات كثيرة، فيما يخص العلاقة الزوجية، بل اندثر بعض منها تمامًا وحلت محلها مفاهيم ومعتقدات جديدة، منها الإيجابي ومنه السلبي. حتىٰ ما كان بعضنا يعتقد أنه من الثوابت -حسب فهمه أو فهم جيله ومحيطه الاجتماعي- اهتز ولم يعد ثابتًا، وظهرت فهوم أخرىٰ للنصوص الشرعية ذاتها، تأتلف مع متغيرات العصر وتلبي حاجة البشر فيه، وهذه -علىٰ عكس ما يراها البعض- ميزة في الشريعة ونصوصها، تثبت ربانيتها وإعجازها، وأنها صالحة لكل زمان ومكان، ولديها المرونة والقدرة علىٰ التكيف مع حاجات الناس ومصالحهم في كل العصور، ورفع العَنَت والضرر والمفسدة عنهم، وكما يقول العلماء: «حيثما تكون المصلحة فثَمَّ شرع الله».

أيضًا تغيرت شخصية كل من المرأة والرجل، وتغيرت أدوار كل منهما داخل الأسرة وخارجها، وتعددت أشكال العلاقة بينهما، بل وبين الوالدين والأبناء، وأصبح كيان الأسرة بشكله التقليدي القديم مهددًا، إن لم يستطع التكيف والتطور وتعلُّم كيف يجاري هذه المتغيرات ويتكيف مع المستجدات.

وهذا التكيف والتطور يبدأ من تغيير بعض المفاهيم التقليدية التي عفَّىٰ عليها الزمن، ولم تعد صالحة للتطبيق، ويؤدي الإصرار علىٰ التمسك بها إلىٰ الانهيار والخسارة. ولكن بالطبع (وأنا مضطرة للتأكيد علىٰ هذا رغم كونه أمرًا بدهيًّا، تجنبًا للشطط في فهم كلامي وتوجيه الاتهامات) يجب أن يحدث هذا في إطار الثوابت الشرعية «الحقيقية» دون تجاوزها، وداخل

النَّسَق القيمي والأخلاقي الذي يميزنا، دون التمرد عليه ومجافاته.

وكي أوضح أكثر ما أقصده، أقول إن «الزواج الحديث» كي ينجح ويستمر، يحتاج -مثلًا- إلىٰ تطوير كثير من مهارات الزوجين، كالذكاء العاطفي، والذكاء الاجتماعي، وفنون الحوار والتفاوض والإقناع، والقدرة علىٰ اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وإدارة الأزمات، وأساليب التخطيط للمستقبل. كذلك يحتاج الزوجان إلىٰ تطوير مستمر لقدراتهما النفسية، والتدريب علىٰ التعامل مع الضغوط وإدارتها.

لم يعد «النموذج الأبوي» القائم علىٰ تفرُّد الزوج أو الأب بالإدارة والتحكم، صالحًا في كثير من أُسَر هذا العصر، فقد أصبح لكل فرد من أفراد الأسرة: رأيه، وفكره، وشخصيته، وعالمه، واحتياجاته، وواجباته، وكل هذا يحتاج إلىٰ قيادة مبصرة وإدارة رشيدة، ليتناغم أفراد هذه «المؤسسة» بعضهم مع بعض، فيقوم كل منهم بواجباته ومسؤولياته، ويحصل كل منهم علىٰ متطلباته واحتياجاته.

في هذه السلسلة، سنستكشف ما يجب أن يتغير، أو يتجدد، أو يتطور، فيما يخص العلاقة الزوجية، ومؤسسة الأسرة، في الجوانب الثلاثة: المعرفي والوجداني والسلوكي، لإزالة العقبات والعوائق التي تقف في طريق نجاحها فيما يخص العلاقة الزوجية.

سنحاول «تعديل» كثير من المفاهيم، و«اكتساب» كثير من المهارات، و«سبر أغوار» نفسية وطبيعة كل من الرجل والمرأة، وطرق تفكير كل منهما؛ ليعرف ويفهم كل منهما ذاته وذات الآخر، بما ينعكس علىٰ إدارة

حوار ناجح بينهما، ومن ثم إدارة رشيدة لحياتهما كلها، تحقق لكل منهما الإشباع والرضا.

أسأل الله عَزَّوَجَلَّ أن يرزقنا التوفيق والسداد، وأن يفتح لنا أبواب فضله، وفيوضات رحمته، وأن يجعل هذا العمل نافعًا للناس، ولبنة صالحة في صرح الأسرة والمجتمع، وفي ميزان كل من شارك في إنتاجه، وكل من اطلع عليه وأفاد منه.

د. دعاء راجح



مقدمة الكتاب

ورد في القرآن الكريم وفي السُّنة المطهرة، ما يفهم منه أن المرأة خُلقت من ضلع آدم، ولم تُخلق من طين الأرض.

قال الله تعالىٰ: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا ﴾[١]، وقال عَزَّوَجَلَّ: ﴿ هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾[٢]، وقال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا ﴾[٣]، وقال ﷺ: «واستوصوا بالنساء خيرًا فإنهن خلقن من ضلع...»[٤].

خُلقت المرأة من كائن حي لتكون منبعًا للحياة، ومحضنًا لمعجزة الخالق الحية التي تتشكل داخل رحمها، وتستمد حياتها من دمائها التي تسري عبر شرايينها خلال أشهر، ليخرج جنينها بعد اكتمال خلقه للحياة، لتكمل رحلتها معه، وتستمر في تغذية جسده بلبنها، وتغذية قلبه بالحب والحنان والأمان، وتغذية عقله بالمعرفة والعلم، وتغذية روحه بالقيم

---

(١) من الآية الأولىٰ من سورة النساء.
(٢) من الآية ١٨٩ من سورة الأعراف.
(٣) من الآية ٢١ من سورة الروم.
(٤) رواه البخاري.

والمبادئ الإنسانية والعقائد الدينية، ليتشكل جزء كبير من إنسانية هذا الكائن الجديد بين يديها وتحت رعايتها.

سُميت حواء، من الحياة والاحتواء، فهي خُلقت من الحياة، لتوجد الحياة، وترعىٰ الحياة، وتحتوي الأحياء، وربما كانت الأقدر علىٰ التعامل معهم لهذا السبب.

وسُمي آدم؛ لأنه خُلق من أديم الأرض (سطحها وخليط مكوناتها)، في إشارة إلىٰ قيامه بعمارة الأرض، من زراعة وصناعة وبنيان وعمران.

فحواء اختصت بصناعة الإنسان طفلًا، ورعاية هذا الإنسان أخًا وزوجًا وابنًا، وإلهامه أديبًا أو شاعرًا، مفكرًا أو فيلسوفًا، فنانًا أو عالمًا.

لقد عاش آدم في الجنة؛ لكن نعيمه فيها لم يكتمل إلا بوجود أنثىٰ تؤنس وحدته، وتسكن إليها نفسه، تلبىٰ أغلب احتياجاته النفسية، وتجعله يسعىٰ إلىٰ النجاح والتفوق والتميز، لينال إعجابها ورضاها، وكما قيل: «وراء كل رجل عظيم امرأة».

مرت المرأة ومكانتها بمراحل مختلفة عبر التاريخ البشري، فقد جعلتها بعض الثقافات الوثنية القديمة «إلهة»؛ لأنهم كانوا يرونها مصدر الحياة. وكانت -ولا تزال- «ملكة» وحاكمة في بعض الدول والحضارات. وفي مراحل أخرىٰ تعرضت لألوان من القهر والإهانة والإذلال والحط من شأنها.

وفي أواخر خمسينات القرن الماضي ظهرت بدايات «الحركات النسوية» التي ترفض تميز الرجل عن المرأة بكل أشكاله، بداية من الأسرة حتىٰ الدولة والقانون، وتطالب بالمساواة الكاملة مع الرجل،

وإقرار حقوقها السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ورفض تبعية المرأة للرجل والعيش تحت حمايته ومظلته. وما زالت هذه الحركات تخترق المجتمعات التقليدية لتحدث تغيرات كثيرة علىٰ المستوىٰ الاجتماعي والثقافي والتشريعي، وتحقق نجاحات ملحوظة.

وفي مجتمعاتنا العربية، ومع اختراق وسائط التواصل الاجتماعي لحياتنا، انتشرت «الدعاوىٰ النسوية» بصورة لم يسبق لها مثيل، واقتحمت كل بيت، علىٰ اختلاف الثقافات والمجتمعات، وتغيرت المرأة العربية كثيرًا علىٰ مدار العقود الأخيرة، وبالتالي تغيرت نظرتها لأدوارها الحياتية، فلم تعد أدوارها زوجةً وأُمًّا هي محور حياتها، وأصبحت أكثر وعيًا باحتياجاتها الإنسانية، وبحقوقها الشرعية والقانونية، وأكثر قدرة علىٰ المطالبة بها والحصول عليها.

ومن هنا بدأت المشكلات والأزمات تتصاعد بين الرجل والمرأة. فالرجل يحارب من أجل الحفاظ علىٰ «أفضليته» الموروثة، ومكانته، وقوامته علىٰ المرأة، والمرأة ترفض هذه الوصاية، وتحارب من أجل حريتها واستقلاليتها، ومن أجل أن تُعامل علىٰ قدم المساواة مع الرجل كشريك وليست كتابع. وهذا جعل التفاهم بينهما صعبًا، وأحيانًا يكون مستحيلًا!

كما أصبحت المرأة تخوض مع نفسها حربًا داخلية، بين فطرتها التي تحب وترتاح لتبعيتها للرجل وقوامته عليها من جهة، وبين أفكارها المكتسبة التي ترفض هذه التبعية، وتحارب من أجل إقرار شراكتها الكاملة من جهة أخرىٰ. فهي تريد أن تثبت لنفسها وللعالم أنها تستطيع أن توفق

بين كونها امرأة عاملة ناجحة، وبين دورها كزوجة وأم، فأصبحت مجهدة ومثقلة بكثير من المسئوليات والمهام، وتطالب الرجل بالمساعدة، وعدم الاكتفاء بتحمله المسئولية المادية.

وأحيانًا تريد أن تثبت أن بإمكانها أن تعيش كائنًا مستقلًّا لا يحتاج إلىٰ رجل، ولكنها مع ذلك تعاني أيضًا. تعاني من الصراع بين احتياجها الفطري للرجل وبين استمتاعها بالحرية والاستقلالية في عدم وجوده. بين رغبتها في التبعية له والاستمتاع بقوامته، وبين رفضها لسيطرته عليها وتحكمه فيها.

وقد تتعرض المرأة بسبب هذا الصراع إلىٰ الضغط النفسي الشديد الذي يقودها أحيانًا إلىٰ أمراض التوتر والاكتئاب؛ حيث تجد نفسها علىٰ مفترق طرق، فلا هي تستطيع العودة إلىٰ الوراء (أن تصبح مجرد زوجة وأم تحت قوامة الرجل ورعايته) فتفقد المكتسبات التي حصلت عليها، ولا هي قادرة علىٰ أن تحيا حياة مريحة آمنة هادئة مع رجل لا يُشبع احتياجاتها، ولا يريد أن يتكيف مع المستجدات.

خلال هذا الكتاب سنحاول أن نغوص داخل نفسية المرأة، لنتعرف علىٰ طبيعتها، وإشكاليات معاناتها، حتىٰ يعرف الرجل كيف يفهم هذا الكائن الذي يبدو له «معقداً» رغم أن هذا الكائن يحبه، ولا يستغني عنه، وفي الوقت نفسه يُعَد الرجل سبب معاناته وأغلب همومه.

نتحدث في الفصل الأول منه عن «أسرار المرأة»، بلا تعميم، فما نسرده من سمات هو بالتأكيد يختلف وجوده ونسبته من امرأة إلىٰ أخرىٰ، تبعًا لطبيعة شخصيتها، ونمط تربيتها، وثقافة المجتمع الذي نشأت فيه،

وكذلك ما مرت به من خبرات وتجارب أنضجتها، وجعلتها أكثر وعيًا بنفسها وأكثر قدرة علىٰ إدارة ذاتها.

ودومًا نذكِّر بأن كلًّا منا يحمل خليطًا من السمات، تختلف نسبة وجود كل منها من شخص لآخر، سواء كان رجلًا أم امرأة، ولكن ما نقوم به هو محاولة لفهم هذه السمات النفسية المختلفة، ومعرفة كيفية التعامل معها.

وفي الفصل الثاني نوجه «همسات في أذن الرجل» ونحاول أن نأخذ بيديه ليحسن التعامل مع المرأة بذكاء ونجاح، في جميع أوقاتها وحالاتها: ضعفها واحتياجها، إقبالها وإدبارها، نجاحها وإخفاقها، غضبها ورضاها... إلخ.

كيف يتعامل معها باعتبارها إنسانًا كاملًا، لها قلب، وعقل، وجسد، وروح، وتحتاج من شريكها: التواصل، والإشباع، والانتباه، والاهتمام، والرعاية، حتىٰ تظل تحب، وتهتم، وتعطي، وترعىٰ.



الفصل الأول

أسرار المرأة

١ـ المرأة لغز محير

كلمة يرددها كثيرون علىٰ اختلاف توجهاتهم، فالفلاسفة والأدباء والشعراء اختاروا وصف جمالها الظاهري، واحتاروا في فهم غموضها وغموض مشاعرها ودواخلها.

والأطباء وعلماء النفس أيضًا يقرون بأنه من السهل جدًّا الكشف عن نفسية الرجل وفهم دواخله، في مقابل نفسية المرأة التي شكلتها الهرمونات الأنثوية المعقدة، فضلًا عن العامل الثقافي الاجتماعي الذي يلعب دورًا كبيرًا في تشكيل شخصية المرأة، والذي يجبرها أحيانًا علىٰ إخفاء حقيقة شخصيتها ومشاعرها.

في بعض المجتمعات الشرقية تُربَّىٰ الأنثىٰ علىٰ كتمان مشاعرها واحتياجاتها الطبيعية، وعلىٰ أن التلقائية في الحديث والتعامل والتعبير «عيب»، وأحيانًا «حرام»، فالممنوعات أكثر من المباحات.

يعلمونها عدم إظهار زينتها بشكل مطلق، حتىٰ وهي لا تزال طفلة دون البلوغ، وأن الزينة والتجمل لا يكونان إلا في بيت الزوج. وأن إظهار مشاعرها الإيجابية من حب وحماس وإعجاب ومتعة وسعادة لا يجوز، فضحكتها بصوت عالٍ عيب، وانفعالاتها بصوت عالٍ عيب، وليس لها أن تبكي أو تعبر عن ألمها أو حزنها أو خوفها أو غضبها، مع إهمال رغباتها وطلباتها النفسية والمادية من أجل إخوتها الذكور. وقد تعاقب

بقسوة وتهان لفظيًّا وجسديًّا إن خالفت ذلك.

هذا الأسلوب في التربية يجعلها تعتاد علىٰ أن تخفي ما يدور داخلها، ويصعب عليها التعبير عنه بأريحية وتلقائية، خوفًا من الانتقاد أو الرفض.

إن المجتمعات التي تربي «البنت» علىٰ القهر، وترفع شعار: «اكسر لها ضلع يطلع لها أربعة وعشرين»، وتقدس القوة، وتنتهج العنف، ولا تحترم إلا صاحب الصوت العالي، تغرس في نفس الفتاة أنها لن تحصل علىٰ التقدير، ولن تُرىٰ، ولن تُسمع، إلا بممارسة هذا السلوك المجتمعي نفسه، فتفقد -مع الوقت والمواقف- ما خصها الله عَزَّوَجَلَّ به في فطرتها من رقة الطبع، ورهافة الحس، ولين القلب، ونعومة التعامل، مرتدية قناعًا فرضه عليها من حولها، تخفي به أنوثتها، حتىٰ تستطيع العيش آمنة مطمئنة، مع ما يحوط ذلك من غموض وتقلُّب يجعلها «غير مفهومة» لكثيرين ممن يتعاملون معها.



٢ـ المشاعر المتناقضة

المرأة كائن مشاعري، ومشاعرها قد تبدو متقلبة بشكل كبير مقارنة بالرجل، تصل إلىٰ حد التناقض أحيانًا.

فالمرأة السويَّة حيية، تميل إلىٰ التستر بالفطرة، ولعل من حكم «الحجاب الشرعي» الاستجابة لهذه الفطرة عند المرأة، ولكنها مع ذلك أيضًا تحب الزينة وإظهار جمالها، وتحب إظهار قيمة ملابسها ومشترياتها ومقتنياتها، وتلجأ -أحيانًا- إلىٰ عمليات التجميل، وتبالغ في اقتناء أدواته.

وهي تميل أيضًا إلىٰ إخفاء مشاعرها ورغباتها، فقد تهيم حبًّا في رجل ما؛ لكنها تخفي مشاعرها خوفًا من الحرج والرفض، وانتظارًا لمبادرته هو.

وقد ترغب في زوجها وتعشق قربه، ثم تتمنع عنه، فهي تحب أن تكون المرغوبة المطلوبة.

وقد تتعمد أن تعامل مَن تحبه بشيء من الغلظة والجفاء؛ لإخفاء مشاعرها الحقيقية، وقد تتصنع الحب لمن لا تطيقه، لاحتياجها إليه أو خوفها منه.

وقد تغضب منه، أو تكرهه، وأيضًا تخفي مشاعرها؛ خوفًا من غضبه وبطشه.

وقد تطلب الطلاق من زوجها وهي تحبه حبًّا شديدًا. وقد تحاول

إغراءه واستمالته وهي لا تطيقه خوفًا من فقده. وقد تصرح بكراهيته؛ لكنها لا تحتمل فراقه!

إنها تجمع بين النقيضين في الوقت نفسه، وتتقلب تقلبًا شديدًا في مشاعرها وقراراتها، مما يجعلها دومًا مترددة، تلجأ إلىٰ الاستئناس دومًا وطلب رأىٰ الآخرين لمساعدتها.

تشكو مُر الشكوىٰ من زوجها، وعندما نلوح لها بأن تطلب الطلاق تتراجع وتتوقف، وتقول إنها تحبه!

قد تُشبع ابنها ضربًا وصراخًا، وعندما يبكي تأخذه في أحضانها وتبكي هي عليه.

في قمة ألمها قد تضحك من قلبها، وفي أجمل لحظات سعادتها قد تبكي!

تشتري ما تحب، وتعود إلىٰ بيتها فرحة به، ثم فجأة تشعر بأنه غير مناسب وتريد إرجاعه، وقد تلقيه في خزانتها ولا تستخدمه.

قد ترفع إنسانًا ما إلىٰ مقام الأنبياء في يوم، ثم تهبط به إلىٰ أسفل سافلين مع مردة الشياطين في اليوم التالي!

وهي في تقلباتها تلك تعاني، ومن الصعب عليها أحيانًا أن تتخذ قرارها أو تحل مشكلاتها، بسبب غلبة المشاعر المتقلبة علىٰ تفكيرها. وهذا يسبب إرباكًا شديدًا للرجل بلا أدنىٰ شك!



٣ـ التفكير المتشعب

عندما يفكر الرجل فإنه يفكر في أمر واحد فقط، بشكل خطي متسلسل، من الأسباب إلىٰ الأعراض إلىٰ النتائج؛ لكن المرأة تفكر في كل شيء في الوقت ذاته، وفي كل أحد، وفي كل الاحتمالات، وفي كل الأسباب، وربما في كل المشكلات، وتبدو كل التفاصيل لديها علىٰ درجة واحدة من الأهمية.

كما أن لديها القدرة علىٰ القيام بعدة مهام في الوقت نفسه، فهي لا يشغلها التركيز في شيء عن شيء آخر، بعكس الرجل.

هي أيضًا لا تفكر في مشكلات أسرتها فقط، ولكنها تفكر في مشكلات جميع أهلها، وتهتم وتغتم بمشكلات صديقاتها، وبالمشكلات التي تقرؤها علىٰ وسائل التواصل، ومشكلات بطلات الأفلام والمسلسلات!

وكونها كائنًا مشاعريًّا، فهي تتفاعل مع هذه الأحداث بشكل أكبر، وتبدو للرجل «مأَفوَرة» في مشاعرها.

إنها تجتر أحزان الماضي، وتعيش فيها، ولديها تخوفات من المستقبل تسبب لها التوتر والقلق، ويظهر ذلك بشكل واضح عند مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات.

فعندما يقرر الرجل السفر -مثلًا- فإنه يعد حقيبته سريعًا، ويسافر دون أي تعقيدات؛ لكن عندما تقرر المرأة السفر فهي تفكر بدقة فيما ستضعه

في حقيبة السفر، وتنزل إلىٰ الأسواق لشراء ما ينقصها، وتظل مترددة فيما تصطحبه معها، ثم تفكر في وسيلة السفر، وتسأل وتستشير الصديقات في الوسيلة المناسبة، ثم تفكر في أثر هذا السفر علىٰ المحيطين بها، وتحمل هم كل فرد هي مسؤولة عنه، وكيف سيدبر أموره في غيابها، وتجهز لذلك، ثم تبحث في تفاصيل إقامتها، وتفكر في كيفية تحقيق الهدف من هذا السفر، ثم في تفاصيل عودتها، والهدايا التي ستحملها معها، دون أن تنسىٰ أحدًا أو شيئًا!

كل شيء لدىٰ المرأة له أهميته وتفاصيله وأعماقه، وهي في ذلك مختلفة تمامًا عن نظرة الرجل لهذه الأشياء، مما يشكل دومًا عبئًا نفسيًّا عليها. وهي غالبًا تُتهم بأنها تنسىٰ أشياء مهمة، وبأنها قليلة التركيز ضعيفة الذاكرة، وذلك لأنها تهتم بكل التفاصيل الصغيرة الكثيرة والمتعددة، ولا ترتبها في صورة أولويات، فغالبا ما يسقط منها بعضها ويضيع.

عندما يخطط الرجل مع زوجته خطة ما، فإنه -غالبًا- ما يضيع في التفاصيل ويرتبك، وهذا ما يجعله يحجم عن التفكير معها، ويترك لها التخطيط وحدها، أو يأخذ قراره وينفذه من دون استشارتها، تجنبًا للنقاش والتفاصيل التي ترهقه.

ويحجم كثير من الرجال عن استشارة زوجته في أموره ومشكلاته؛ لأنه يعتقد أنها تضع دائمًا المعوقات، وتفكر في المشكلات، وتنتبه إلىٰ تفاصيل ليست لها أهمية بالنسبة له. هو فقط يرىٰ الهدف النهائي، وكيفية الوصول إليه، وهي ترىٰ كل التفاصيل في الطريق إلىٰ الهدف، وكل المشكلات، وكل المعوقات، مع مراعاة مشاعر الجميع.

والرجل الذكي يمكنه أن يستفيد من أسلوب المرأة هذا، ويعطيها الفرصة لتنبهه إلىٰ تفاصيل قد لا يدركها ويغفل عنها، وخصوصًا أثر قراراته علىٰ أسرته، والتحديات والمشكلات التي من الممكن أن تواجهه مستقبلًا، فهي أقوىٰ في التقاط مواطن الخطر أكثر من الرجل الذي يميل إلىٰ المجازفة والتحدي.



٤ـ الاحتياج إلى الأمان

ينشد الإنسان الشعور بالأمان والطمأنينة وسكينة النفس منذ ولادته، كحاجة نفسية ذات أهمية وأولوية.

وإحساس المرأة بالخوف يفوق إحساس الرجل به، ويبدو أنه جبلة أصيلة في المرأة تؤهلها لدورها الأساسي في رعاية الأطفال وحمايتهم من الأخطار. وربما كان إحساسها بضعفها الجسماني يجعلها تنشد الحماية دومًا ممن هو أقوىٰ جسمًا وأشد نفسًا.

وتلعب البيئة والتربية «الآمنة» أو «غير الآمنة» التي تتربىٰ فيها المرأة دورًا مهمًّا في تنمية إحساسها بالأمان الداخلي، أو الخوف الدائم من المجهول.

تنشد المرأة في علاقتها بالرجل الإحساس بالأمان، وعندما تطمئن فإنها تكون أكثر قدرة علىٰ الإحساس بالحب، وتفيض عطاءً علىٰ من تحب.

وتتعدد مخاوف المرأة المعاصرة:

فهي تخاف من ألا تكون جميلة، فالجمال بالنسبة لها دليل أنوثتها، ويعزز ثقتها بنفسها وتأثيرها فيمن حولها بشكل كبير.

وتخاف من ألا تكون محبوبة، فالحب بالنسبة للمرأة غذاء روحها.

وتخاف من الفشل في مهامها: الفشل في زواجها، أو أمومتها، أو عملها.

وتخاف من عدم الكفاية المادية التي تغطي احتياجاتها واحتياجات بيتها وأبنائها.

وهي تنشد الشعور بالأمان مع الرجل الذي تحبه، من ناحية المشاعر والاهتمام والرعاية.

ويختلف النساء في التعبير عن مخاوفهن وعدم إحساسهن بالأمان مع أزواجهن، ويبدو ذلك في تعبيراتهن عن أنفسهن:

«نفسي ألاقيه جنبي في وقت الشدة»... «نفسي يسيب كل حاجة ويساعدني لما احتاج له»... «نفسي يشجعني ويدعمني في رحلة نجاحي الشخصي»... «نفسي أحس إني أهم إنسان في حياته»... «نفسي أحس إنه مخلص لي طول الوقت»... «نفسي أحس إن علاقتنا في أمان مهما اختلفنا واتخانقنا»... «نفسي أحس إني جميلة في عينيه»... «نفسي أحط راسي علىٰ كتفه أو في حضنه لما أكون مخنوقة»... «نفسي أحس إنه قادر علىٰ تأمين احتياجاتي واحتياجات أبنائي في أي وقت»... «نفسي يكون قادر علىٰ مواجهة تحديات الحياة برجولة وإصرار»... «نفسي أحس إني مش خايفة من المستقبل ومن المجهول لأنه معايا»... إلخ.

ويكثر علىٰ لسانهن المثل الشعبي: «ظل راجل ولا ظل حيطة»!

لكن –مع الأسف- يفشل كثير من الرجال في منح المرأة هذا الإحساس! إما بسبب عدم نجاحه الوظيفي والمادي، وإما بسبب عدم توفيقه في منحها الإحساس بالأمان النفسي بكلماته وتصرفاته، ودائمًا ما يتحدث ويهدد بالزواج الثاني، سواء كان جادًّا أو مازحًا، مما يجعلها

تخشىٰ أن يتركها يومًا ما إلىٰ غيرها.

وتجده في كل مشكلة بينهما يهدد بالطلاق، أو يعبر عن رغبته في الانفصال: «دي مش عيشة»... «أنا مش قادر أتحمل أكثر من كدة»!

في أي مشكلة تتعرض لها في حياتها، فإنه يقف منها موقفًا سلبيًّا، ولا يعرض عليها المساعدة ولو حتىٰ بمجرد الرأي والمشورة، ويتركها تواجه مشكلاتها وحدها.

عندما يراها في حالة نفسية غير طبيعية، فإنه لا يبادر بسؤالها؛ بل يتركها ويهملها.

ولو نجحت في إنجاز ما، دراسي أو عملي، فإنه لا يدعمها بكلمة تشجيع؛ بل قد يذكِّرها في لحظات فرحتها بتقصيرها في بيتها ومع أولادها ويفقدها متعة النجاح!

دائمًا ينصر أهله عليها؛ مهما كان خطؤهم في حقها واضحًا وبارزًا ومؤكدًا، ولا يتخذ أي موقف للإصلاح!

كل هذا ألجأ بعض النساء (ممن يستطعن ذلك) إلىٰ محاولة تعويض هذا الإحساس بعدم الأمان، بالبحث عن الأمان الذاتي؛ وخصوصًا بعد ارتفاع معدلات الطلاق بشكل كبير في هذا العصر، وازدياد حالات الخيانة الزوجية (الحقيقية والافتراضية)، وعدم قدرة بعض الرجال علىٰ تحمل المسؤولية المادية وحدهم دون احتياج لمال المرأة، فتحاول المرأة الحصول علىٰ «الأمان المادي» بالتركيز علىٰ مستقبلها الوظيفي والمالي، وتحاول كذلك الحصول علىٰ «الأمان المعنوي» بالارتباط الوثيق بأهلها وعائلتها، أو بمجموعة من الأصدقاء، تشعر بالانتماء

إليهم، وبأنهم سندها في هذه الحياة. أو عن طريق الارتباط النفسي العاطفي المبالغ فيه بأبنائها الذي قد يصل إلىٰ درجة قد تعوقهم أحيانًا عن مواصلة رحلتهم في الحياة باستقلالية.



٥- القدرة على العطاء

الأنوثة الطبيعية الفطرية والتقليدية مرتبطة بالعطاء، فهي تترسخ لدىٰ المرأة منذ صغرها، ويتم تأكيدها بتلقينها أنها كي تكون محبوبة ومقبولة في مجتمعها، فلا بد من أن تضحي وتبذل وتعطي.

ويسود في مجتمعاتنا مفهوم «الزوجة الأصيلة»، الذي يقصد به الزوجة التي تتحمل وتصبر مع زوجها وعليه. فتلك «الأصيلة» يجب أن تتحمل فقر الزوج أو مرضه أو عدم إخلاصه أو طباعه القاسية وسلوكه العدواني، هو أو أهله، وتضحي بمالها وباحتياجاتها وربما بإنسانيتها من أجل هذا الزوج، وإلا فهي «ليست أصيلة»!

ويسود أيضًا مفهوم «الأم المثالية» ويقصد به الأم التي تتحمل الحرمان من احتياجاتها الأساسية، مادية، أو نفسية، أو عاطفية، أو جسدية، من أجل تنشئة أبنائها وتربيتهم، ودفع كل منهم في طريقه ليسلكه وهي في ظهره بالمساندة والدعم بكل أنواعه، والتشجيع.

إن التضحية فعل رائع في العلاقات الإنسانية، فهي القدرة علىٰ تقديم تنازل عن الرغبات والاحتياجات والممتلكات، في سبيل إسعاد من نحب. وهو معنىٰ جميل مرتبط بالحب والعطاء، عندما تكون نابعة من رغبة داخلية وعن طيب نفس، ويتبعها شعور بالارتياح والسعادة لإسعاد الحبيب.

ولكن التضحية عندما تكون أمرًا قسريًّا واجبًا ومفروضًا، فإنها تصبح عبئًا ثقيلًا، ويتبعها إحساس داخلي بالتذمر والضيق والظلم.

إن المرأة لديها القدرة علىٰ تقديم التضحيات من أجل أسرتها، وأمومتها تدربها علىٰ ذلك؛ لكن أن تصبح هذه التضحيات قهرية مع الوقت، وواجبًا مفروضًا، فهذا ما فطنت إليه المرأة في هذا العصر، وأعلنت أنها لا تقبله، وبعضهن يرددن دومًا: «مش عاوزة أكون زي أمي»... «مش عاوزة أعيش عيشة أمي اللي تنازلت كتير ولم تحصل علىٰ شيء»!

المرأة في هذا العصر رأت أمها وقد استُنزفت نفسيًّا وجسديًّا، ولم تحصل علىٰ ما يوازي هذا الاستنزاف من حب أو تقدير أو امتنان أو احترام؛ سواء من الزوج أو من الأبناء، وتظل تعطي بلا مقابل حتىٰ آخر عمرها!

وهذا التغيير المفاهيمي أو السلوكي لدىٰ كثير من النساء في هذا العصر، يربك الرجل دون شك، فهو يتوقع دومًا من المرأة –وفق الموروث الثقافي المجتمعي– أن تكون «زوجة أصيلة»، و«أمًّا مثالية»، تحتمل كل شيء من الزوج والأولاد، فتتحمل من الزوج فقره ومرضه وخياناته، وأحيانًا إدمانه ومرضه النفسي، وتتحمل من الأولاد طلباتهم التي لا تنتهي، وفوق ذلك عقوقهم، ومن غير المقبول منها أن تشتكي أو تتبرم.

لا تزال المرأة تملك القدرة علىٰ المنح والعطاء والتضحية، ولكن استمرارها في ذلك يعتمد علىٰ ذكاء الرجل في رعاية الحب بينهما، وعطائه المقابل. فالمرأة التي يحبها زوجها بحق ويغدق عليها ماديًّا وعاطفيًّا

يمكنها أن تضحي بحياتها نفسها من أجله، ومن أجل راحته وإسعاده، أما الرجل الذي يبخل عليها ماديًّا وعاطفيًّا، ولا يقدم لها الحب الذي ترنو إليه، والمودة التي تجعلها تحتمل وتضحي، فقد يسعد وقتيًّا بعطائها المحب حتىٰ يفتر هذا الحب ويتلاشىٰ، ويحل محله في قلبها الحزن والألم والحرمان، ثم تأتي لحظة الانفجار، وتعلن المرأة عدم قدرتها علىٰ الصبر علىٰ هذه العلاقة، وتطلب الفكاك منها.

إن المرأة المعاصرة تعلمت أن الحب الحقيقي أخذ وعطاء متبادل، وأن هذا الحب كي يستمر لا بد من أن يحرص الطرفان علىٰ ذلك، فإن استُبيح عطاؤها، وحُرمت الأخذ، فإنها قد تضطر إلىٰ البقاء؛ لكنها تصير جسدًا بلا روح.



٦ـ الاحتياج إلى الحب

الحب قيمة من القيم العليا عند المرأة، تشكل جزءًا كبيرًا من فهمنا لطبيعتها النفسية. فالمرأة كما أنها تستعذب العطاء والتضحية لمن تحب، فهي أيضًا تظل في شوق دائم إلىٰ أن تُحَب، وهي تعطي كي تحصل علىٰ الحب الذي تريد.

والحب عند المرأة يختلف عنه عند الرجل، وبسبب هذا الاختلاف «المفاهيمي» تحدث الخلافات فيما بينهما.

يقول الكاتب المصري أنيس منصور: «الحب مرحلة في حياة الرجل؛ لكنه كل حياة المرأة».

الحب عند المرأة يغلب عليه طابع «الأمومة»، فهي تمنح الرعاية والحنان والاهتمام والاحتواء، أما الحب عند بعض الرجال فتغلب عليه الرغبة في التملك والتحكم وفرض القيود والسيطرة، وعند بعضهم يغلب عليه طابع «الطفولة»، والأخذ دون عطاء.

المرأة قد تمنح القبول «غير المشروط»، فهي تتقبل عيوب وأخطاء وقصور وضعف من تحب، وقد تستمر في حياتها مع رجل فيه عيوب قاتلة، ما دام حبها له يعمر قلبها.

أما الرجل فإنه حين يحكم سيطرته علىٰ قلب من يحبها، يبدأ في محاولات تغييرها وتشكيلها علىٰ النمط الذي يريده.

المرأة حين تحب لا تخون، ولا تستطيع أن تحب أكثر من رجل واحد في الوقت نفسه، فإن فعلتْ فقد توارىٰ وخَفَتَ حب الرجل الأول من قلبها. أما الرجل فليس كذلك، فإن لديه ميلًا فطريًّا للتعدد، وحبه للمرأة ينبع من حبه لذاته؛ حيث يبحث في كل امرأة عما تستطيع أن تمنحه له، ثم إنه سرعان ما يصيبه الملل، ويبحث عن أخرىٰ!

المرأة حينما تحب قد تضحي بعلاقاتها ، فقد تبتعد عن الصديقات بل والأهل؛ حيث تستغني بحبيبها عن كل الناس. قد تضحي بالوطن والعمل وتغترب مع زوجها إلىٰ حيث يعمل بالسنوات.

أما الرجل فعطاؤه محسوب، وتضحياته مدروسة، ولا بد لها من مقابل.

كلمة الحب عند المرأة تعني التزامًا بها مدىٰ الحياة، ولكنها عند بعض الرجال مشاعر وقتية، وكلمة تقال في لحظة انفعال، وقد لا تعني أي التزام.

عندما تحب المرأة فإنها تمنح ثقة عمياء، إلىٰ أن يقترف هذا الحبيب ما يهدم ثقتها، وقد تحاول استعادة ثقتها فيه بعد انهيارها، وتجاهد في ذلك. أما الرجل فقلما يثق في امرأة، ويحتاج إلىٰ وقت طويل ليمنحها ثقته، وإن انهدمت ثقته فيها فإنها لا تعود.

أغلب احتياجات المرأة من الحب عاطفية، فهي تنشد الأمان والاهتمام والاحتواء والمساعدة والمساندة والتعاطف والحنان، أما أغلب احتياجات الرجل فهي جنسية؛ حيث تلعب هرمونات الجنس لديه دورًا بارزًا في وقوعه في الحب، وهو ما يرسخ فطرته التعددية.

أغلب معاناة المرأة في الحب تنبع من هذه الفروق والاختلافات،

وغالبية الاستشارات العاطفية والمشكلات الزواجية تنصب حول هذه الاختلافات، والعيادات النفسية مزدحمة بسبب صدمات النساء فيمن أحببن.

المرأة في عصرنا هذا أكثر وعيًا بهذه الفروقات، وأكثر خبرة وتجربة، وتحاول ألا تقدم كثيرًا من التضحيات، وتتعلم كيف تختار شريك الحياة بعقلها مع قلبها، وتطالب من تحب بأن يحبها بالطريقة التي تريد وهي من أجل ذلك تخوض المعارك ، ولكنها ما زالت تخسر كثيرًا منها؛ لأنها تفقد في معركتها هذه أقوىٰ أسلحتها، سلاح الأنوثة.



٧- المرأة والجمال

الجمال قيمة عليا لدىٰ المرأة، فهو جزء من إحساسها بنفسها، وتقديرها لذاتها. فهي تهتم دومًا بالزينة وأدواتها، وتشترىٰ كثيرًا من الملابس والأحذية والحقائب والإكسسوارات، ومع ذلك تشعر دائمًا بأنها لا تملك الكثير من ذلك. إنها تحب التنويع والتجديد في الملابس والعطور والحلي ومساحيق التجميل، وتنفق كثيرًا من دخلها علىٰ العناية ببشرتها وشعرها وجسدها.

ويلعب «تجار الجمال» علىٰ ولع المرأة بجمالها وزينتها، فينتجون كثيرًا من المنتجات، ويعقدون مسابقات الجمال، ويعلنون عن «موضة» جديدة، ويرافق هذا مؤخرًا شيوع عمليات التجميل الجراحية، و«النفخ»، و«الشفط»، و«التصغير»، و«التكبير»، و«الشد»، و«التنحيف»، و«التسمين»... إلخ، ومعروف ما تكلفه هذه العمليات من مبالغ طائلة!

وتجد المرأة نفسها في منافسة مع بنات جنسها في مجال الجمال والزينة، وأشعلت وسائل التواصل الاجتماعي أوار هذه المنافسة؛ وأصبحت الفتيات مولعات بنشر صورهن، وجمع العدد الأكبر من الإعجابات والتعليقات عليها!

إن المرأة تعلم جيدًا أن الرجل يقع في الحب -أولًا- بعينيه، فهو يعشق جمالها، ويتغنىٰ به في سائر الفنون، لذا مهما كانت حالتها المادية، تعتبر

جمالها هو رصيدها الثمين الذي يجذب الذكور إليها، وتفتخر بذلك، وتحرص عليه.

إن جزءًا كبيرًا من إحساس المرأة بالأمان، هو اطمئنانها إلىٰ جمالها، وأنها تملك من مقوماته ما يجعلها تجذب إليها الرجل الذي تتمناه. ويلفت نظرها أيضًا الرجل الوسيم الجميل في مظهره؛ لكنها غالبًا عند الاختيار للزواج فإنها تنظر إلىٰ ما وراء المظهر، وخصوصًا إن كانت وصلت لدرجة جيدة من النضج والفطنة.

وتحب المرأة أن تسمع دومًا ممن تحبه كلمات الغزل والإطراء علىٰ جمالها، فيطربها هذا الكلام ويطمئنها، ويجعلها تهتم أكثر بجمالها واستعراضه أمام الحبيب، فترىٰ الإعجاب في نظرات عينيه، وكلمات لسانه، ولمسات يديه.

ويخطئ الرجل أكبر أخطائه مع زوجته عندما يعلق علىٰ عيب بجسدها، أو ينتقد وزنها، أو شكل جسمها، وهو يظن أنه يصارحها لتنتبه، ولكنه بكلماته هذه يطعنها في أنوثتها دون أن يدري. ودائمًا أقول للرجل: إن انتقادك لجسد ومظهر زوجتك كانتقادها هي لرجولتك، من حيث التأثير في النفس، فأنت بذلك تطعنها في مقتل! ولا تنسىٰ المرأة هذه الطعنات مهما مر عليها من زمن.

وإن من أفدح نتائج انتقاص الرجل زوجته في جمالها ومظهرها، أن تفقد المرأة اهتمامها بجسدها ومظهرها، فتهمل نفسها، وتنهار ثقتها في نفسها وفي جمالها، وخصوصًا إن كان زوجها ممن يسترقون البصر للنساء، أو ممن يعلقون علىٰ جمالهن، ويقارنون زوجاتهن بغيرهن، دون

مراعاة لمشاعرهن.

إن جمال المظهر لا يغني عن جمال الجوهر، من جمال العقل والقلب والروح. هذه الأنواع من الجمال تظهر في حلاوة اللسان، وذوق التصرفات، وابتسامة الوجه. والجمال الشكلي مهما كانت روعته فهو يُؤلَف مع الوقت من الزوج، ويصبح شيئًا عاديًا عنده، كما أنه يتراجع مع تقدم العمر، ولا يضمن -أبدًا- استمرار الحب؛ إنما يضمنه الاهتمام والاحترام والحنان.

إن الزوجة تحتاج من زوجها أن يقدِّر جمالها دائمًا، ويثني عليه، ويهتم بأي تغيرات تُحدِثها كي تجذب انتباهه، وكلمًا كانت كلماته في الغزل مشبعة لها ازدادت جمالًا وازدادت بهاءً واهتمامًا بنفسها، وبه أيضًا.



٨ـ الذاكرة القوية

الأحداث المختلفة التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية، تصاحبها غالبًا مشاعر ما. إما مشاعر إيجابية تجاه الأحداث الرائعة، وإما مشاعر سلبية تجاه الأحداث السيئة.

والعقل الإنساني يقوم بتخزين هذه الأحداث في الذاكرة، مع ما يصاحبها من مشاعر، وفق درجات، فالأحداث المصحوبة بمشاعر قوية يتم تذكرها لفترة طويلة، والأحداث المصحوبة بمشاعر فاترة، غالبًا ما تُنسىٰ. وعندما نتذكر هذه الأحداث تحضر معها المشاعر المصاحبة لها؛ سواء كانت سلبية أو إيجابية. والمرأة -بما حباها الله من عاطفة أقوىٰ- تتلقىٰ الأحداث بمشاعرها، وتتفاعل معها بقوة، ولا تنساها بسهولة، فهي تتذكر تفاصيلها بدقة، وبشكل يثير اندهاش الرجل.

فهي تتذكر جيدًا أول يوم التقت فيه بمن تحب، ويوم خطبتها، ويوم عقد قرانها، ويوم زفافها، غير أعياد الميلاد، والمناسبات الاجتماعية المختلفة، والأوقات الرومانسية والأحداث السعيدة التي مرت بها وقضتها مع من تحب، وتتذكر مواقف أطفالها، وأول كلمة نطقوا بها، وأول خطوة مشوها، وأول يوم في الحضانة وفي المدرسة، وتقصها وتتندر بها.

إلا أن المرأة لا تتذكر الأحداث السعيدة وتفاصيلها فقط، بل تتذكر

أيضًا الأحداث السيئة، من شجارات، وكلمات، وتصرفات صدرت من زوجها، وتتألم عندما تذكرها.

أما الرجل فذاكرته تقف عاجزة أمام تذكر مثل هذه المواقف، ويصاب كثيرًا بالحرج بسبب ذلك.

تتشوق الزوجة وتنتظر من زوجها أن يتذكر تاريخ زواجهما، أو يوم ميلادها، ثم تصاب بالإحباط من نسيانه، حتىٰ أيام ميلاد أولاده!

وهي عندما تشعر بالألم من زوجها بسبب ذلك، فإنها تستعيد كل المواقف السابقة التي سببت لها الألم نفسه، وتنتظر من زوجها أن يعتذر لها، أو علىٰ الأقل يحاول ترضيتها؛ لكنه لا يفعل؛ لأنه لا يتذكر تلك المواقف أصلًا! مما يزيد من إحباطها وآلامها.

وذاكرة المرأة القوية، مع اهتمامها وقوة ملاحظتها للتفاصيل، تجعل لديها حدسًا قويًّا، وقدرة علىٰ فهم ما وراء الأحداث وما وراء التصرفات من مشاعر. فقد وهبها الله هذه القدرة حتىٰ تفهم رضيعها الذي لا ينطق، فتعلم سبب بكاء الصغير، هل يريد أن ينام، أم هو جائع، أم يريد تغيير حفاظته، أم هو خائف، أم يشعر بالبرد أو الحر، أم أن بكاءه بسبب ألم ما في جسده...إلخ. إن من ملاحظتها القوية يمكنها أن تقرأ ما يشعر به الصغير.

وهي تقرأ زوجها كذلك، وتلاحظ بشكل قوي أي تغيير في مشاعره، أو في مزاجه، أو في دقيق تصرفاته، حتىٰ في نظراته ولفتاته، وقد تساورها الشكوك من أي تغيير يظهر عليه، وتتساءل وتفسر وتحلل وتجمع المعلومات، كالمحقق المحترف، وغالبًا ما يصدق حدسها.

لذلك يقولون: لا تكذب علىٰ امرأة، فإنها قد تتظاهر بتصديقك، ولكن إحساسها بك لا يكذب أبدًا. فإياك أن تتظاهر أمامها بمشاعر ليست حقيقية، فهي تشعر بما في داخلك، ويصلها منك ما تحاول إخفاءه.

وقد تستجيب لطلباتها، وتحاول تلبية احتياجاتها ورغباتها؛ لكنها تقرأ ما وراء سلوكك وكلماتك من مشاعر، ويصل إلىٰ قلبها الصادق منها فقط، فهي تقرأ نظرات عينيك، وتعبيرات وجهك، ولغة جسدك بحِرفية عالية، وسيظل قلبها يكذبك إن لم تكن صادقًا، حتىٰ وإن صرَّحتْ بتصديقك.

إن الهواتف الحديثة سهَّلت تسجيل المناسبات الكبرىٰ في الحياة الزوجية، ولكن هذا يتطلب إرادة واهتمامًا من الرجل، فإعداد المفاجآت للزوجة يسعدها أيما سعادة، واهتمامه بالاحتفال معها بهذه المناسبات يدخل البهجة علىٰ قلبها، ويجعل من هذا الاحتفال ذكرىٰ جديدة تضاف إلىٰ ذكرياتها السعيدة، لا تنساها.



٩ـ الهدية في حياة المرأة

الحب إحساس يصل من القلب إلىٰ القلب، فهو يُفهم من النظرات والكلمات والمواقف، ويكون كالشعلة المتوهجة التي يراها كل الناس، ويشعر بحرارتها كل من يقترب منها؛ خصوصًا في بدايات العلاقة. ولكن عندما يستقر الحب بعد الزواج، وتهدأ الشعلة، وتصبح ضوءًا هادئًا رقيقًا، قد لا يُرىٰ ولا يُحس وسط زحام المسؤوليات والمشكلات، وقد تنطفئ شعلته، إن لم نتعهدها بالرعاية والعناية.

ولكل منا أسلوبه في التعبير عن حبه، ولكل منا وسيلة يشعر بها بحب غيره له.

المرأة تحب الهدايا، وتفرح بها. وقيمة الهدية عندها ليست في ثمنها؛ بل فيما تعبر عنه من تذكرك لها ولمناسباتها الخاصة، وإنفاقك من وقتك، وتكبدك مشقة شراءها، وتضحيتك ببعض المال من أجلها، وبذلك هذا كله من أجل إسعادها. كما يصلها صدق حبك وعمقه، من أسلوبك في تقديم الهدية، ورغبتك في رؤية السعادة علىٰ وجهها.

إن الهدية تجعل المرأة ممتنة دائمًا وشاكرة لمن يعطيها إياها، ونجدها تحتفظ دومًا بما يأتيها من هدايا؛ مهما كانت قيمتها المادية بسيطة، ومن حين لآخر تستخرجها من مكان حفظها، لتستعيد الذكريات الجميلة المرتبطة بها.

إن شراء الهدايا للزوجة هو استثمار حقيقي في قلب شريكة الحياة، وهو شحن عاطفي لها، يعبر به زوجها عن الحب الذي يحمله، والذي يريد إشعار زوجته به.

وفي هذا السياق لا ننسىٰ وصية المصطفىٰ ﷺ، وهو الخبير في نفوس البشر، والموحىٰ إليه من الله خالق البشر العليم بهم، حينما قال: «تهادوا تحابوا»[١].



(١) رواه البيهقي.

١٠- التلامس الجسدي

تحب المرأة التلامس الجسدي مع من تحب، بجميع أشكال هذا التلامس، فهي تحتضن رضيعها، وتتحسس كل جسده: شعره، ويديه، ووجهه، وبطنه، وقدميه، تداعب كل هذا وتُقبِّله.

وفترات الرضاعة عندها ليست مجرد فترات إطعام لوليدها؛ حيث تلقمه ثديها فقط؛ بل هي فترات يتلامس فيها وجهه مع ثديها، فتشعره بدفء جسدها، وقد تداعب جسده أثناء الرضاعة، وتنظر في عينيه، وتتحدث إليه، وتلاحظ تعبيرات وجهه، وتطرب لها.

والمرأة أيضًا تحب أن تتلامس مع زوجها، فيلمسها وتلمسه، تحب أن يضمها إلىٰ أحضانه، وتشعر بالراحة والأمان وهي بين ذراعيه وفي صدره.

تحب أن يتحسس رأسها، وتشعر بحنان يديه وهي تداعب خصلات شعرها، تحب أن يربت علىٰ كتفها ولسان حاله يخبرها برضاه عنها، وفخره بها وبما تقوم به. تحب أن يقبلها علىٰ جبينها قبلة تحمل معنىٰ التقدير والامتنان، أو بقبلة علىٰ وجنتيها تحمل معنىٰ الاعتذار والترضية.

تحب أن يمسك بيدها وهما سائران في الطريق، أو أثناء حضورهما أية مناسبة، أو تتعلق هي بذراعه، فتشعر بأنه يفخر بصحبتها، ويعلن للعالم كله أنه يحبها ويتمسك بها.

أما في حالة خوفها وقلقها واضطرابها، فإنها تحب أن يقبض زوجها

علىٰ يديها، ليطمئنها، وتخبرها يداه أنه معها ولن يتخلىٰ عنها.

إنها تهتم جدًّا بلغة الجسد هذه، وتفهمها بكل مفرداتها وأساليبها وتعبيراتها، وتتألم كثيرًا إذا حُرمت منها؛ بل وتشعر بالمهانة إن كان زوجها لا يتلامس معها إلا قُبيل العلاقة الخاصة وخلالها فقط، فتجف عواطفها وتذبل مشاعرها.

ودائمًا ما أوصي الزوج الذي يشكو من «برود» زوجته وقت اللقاء الحميمي، بأن يتواصل معها جسديًّا في غير وقت العلاقة، وخلال مواقف اليوم المختلفة بينهما، وأن يطيل فترة المداعبة قبل الإيلاج والإنزال.

إن قبلات متفرقة علىٰ مدار اليوم، أو أحضانـًا ولمسات وتربيتات سريعة من الزوج لزوجته، لا تحتاج وقتًا ولا ترهقه، ولكن لها أثرًا عميقًا وعظيمًا في نفس زوجته، سيراه ويشعر به ويجني من ورائه الكثير.

كثير من الأزواج يقول إنه لا يحسن الكلام الحُلو ولا يجيد المغازلة اللفظية، فإن كنت من هؤلاء، فإن لمسات لطيفة منك لزوجتك يمكن أن تقوم مقام كل قواميس الكلام، وتغنيك عن كل عبارات الغزل وقصائد الشعر.



١١ـ الحاجة إلىٰ «الفضفضة»

في الجلسات النسائية نجدهن ينتقلن من موضوع إلىٰ آخر بانسيابية وبسرعة غريبة، حيث يبدأ الحديث عادة بالتحيات والمجاملات والتعليقات علىٰ مظهر وحال كل منهن، ثم يتطرق الحديث إلىٰ الأسعار، ثم ما يلبث أن ينتقل إلىٰ البيوت والطعام والوصفات المنزلية، ثم إلىٰ مشكلات الأزواج، ثم الأولاد، ويتخلل ذلك حديثهن عن التسوق والتخفيضات وخطوط الموضة.

وعندما تشعر المرأة بالانفعال نتيجة الضغط والتوتر، أو كرد فعل علىٰ حدث مثير، فإنها تفرغ انفعالاتها بالحديث والتعبير عن همومها ومشاعرها. وقد تتحدث عن موضوعات متفرقة ليس بينها أي رابط! كل ذلك بتفاصيل شديدة الدقة، وقد تدخل معها أحداثًا من الماضي، وتتوقع سيناريوهات للمستقبل!

إن التواصل الكلامي في غاية الأهمية عند المرأة، فهي تحب أن تتكلم وتُسمَع وتُفهَم وتُحَس، وهي في حاجة إلىٰ مَن يطمئنها ويهدئ من روعها، ويمنحها مساحة لتفريغ كل شحنتها العاطفية بحرية.

لذا، من المهم أن يخصص الزوج وقتًا يوميًّا للاستماع إلىٰ زوجته، والحوار معها، فإعراضه عن الحديث معها، والحوارات «التلغرافية» المقتضبة، تؤلمها جدًّا وتشعرها بالكبت والإحباط.

الزوج المحب والذكي يعطي لزوجته المجال للحديث دون مقاطعة أو سخرية أو تقليل من شأن ما تقوله؛ بل يبدي اهتمامه الصادق ويتفاعل معها، دون افتعال، حتىٰ لو كان ما تحكيه خارج دائرة اهتمامه، أو تافهًا عنده.

إن المرأة عندما تتحدث بانفعال وتأثر، تحتاج من زوجها مجرد الاستماع والإنصات، وحبذا لو تفاعلت معها بإمساك يديها، أو باحتضانها، أو بتربيتة علىٰ كتفها، مع بعض كلمات المؤازرة والمساندة التي تعبر عن تفهمك لانفعالها وتقديرك له.

كما يجب ألا يمتنع أو يتهرب من إبداء رأيه أو طرح حل ما لمشكلة تعرضها عليه أو تستشيره فيها؛ خاصة إن طلبت منه ذلك بشكل صريح، والأجمل أن يبادر هو ويطرح حلولًا عليها، يكون هو شريكًا في القيام بها، مساعدةً منه لها، فإن لم يستطع تصور حلول، فرائع منه أن يسألها: «كيف يمكن أن أساعدك؟».

إني أتفهم تمامًا أعباء الزوج وهمومه ومشكلاته خارج البيت، لكن لزوجته عليه حقًّا، ومن حقها أن يعطي لها مساحة من وقته ومن مشاعره واهتمامه.

يخطئ الزوج خطأً كبيرًا يعاني هو وبيته وأولاده آثاره بوضوح وبشكل مباشر، إن قام بكبت زوجته وإجبارها علىٰ الكتمان، برفضه سماعها أو بإعراضه عنها، وإبداء ضيقه وتبرمه وهروبه من أحاديثها وحكاياتها وشكاواها، أو بإظهاره عدم مبالاته بما تقول أو بما تشعر. إن ذلك كله سيجني الزوج والأسرة ثمرته المرة إذا اضطرت الزوجة للتعبير عن

نفسها وهمومها و«الفضفضة» بأساليب أخرىٰ، وفي أماكن أخرىٰ، ومع أناس آخرين، وقد ينتج عن ذلك تغير مشاعرها تجاه زوجها ونفورها منه، وزيادة الهوة بينهما.

وفي بعض الحالات قد تلوذ الزوجة بالصمت وتعمد التجاهل في محاولة للفت انتباهك، وقد يؤدي هذا بها إلىٰ أعراض نفسية وجسمانية سيئة، وأمراض تتوالىٰ عليها، بسبب الكتمان المستمر.



١٢ـ الحاجة إلى المساعدة

النظرة النمطية لتوزيع الأدوار بين الرجل والمرأة في مسؤولية البيت تشكل سببًا أساسيًا ورئيسيًّا في كثير من المشكلات الزوجية المعاصرة. فقد توارثنا عبر الأزمان والأجيال أن البيت والأطفال مسؤولية المرأة، والعمل خارج البيت مسؤولية الرجل.

ويُربَّىٰ الأبناء الذكور في بيوت آبائهم علىٰ عدم المشاركة في أعمال المنزل، وعدم خدمة أنفسهم، فلا يرتبون أَسِرَّتهم ولا ينظفون حجراتهم، ولا يعدون طعامهم، ولا يغسلون ملابسهم، ولا ينظمون أدواتهم.

وتربىٰ الإناث علىٰ أنهن مسؤولات مع الأم عن خدمه الأب والإخوة الذكور، والقيام بكل ما ذكرناه من شؤونهم!

وقد عشنا مع أمهاتنا ورأيناهن يربين ويذاكرن ويرتبن ويطبخن وينظفن ويغسلن...إلخ، ونادرًا ما رأينا الآباء أو الأولاد الذكور يساعدونهن في تلك الأعمال.

واستمر هذا النمط راسخًا في أذهاننا، حتىٰ بعد خروج المرأة للعمل ومشاركتها للرجل في المسؤوليات خارج البيت، ما شكَّل حملًا مضاعفًا علىٰ المرأة تنوء بحمله الجبال، ولا يفهمه أغلب الرجال.

إنه لمن العدل والإنصاف أن يكون خروج المرأة للعمل ومشاركتها للرجل في تحمل مسؤولية الإنفاق، تقابله مشاركة من الرجل في تحمل

بعض أعمال ومسؤوليات البيت.

وإنه لمن الظلم البيِّن أن تتحمل المرأة أعباء عملها خارج المنزل الجسدية والنفسية، كالرجل تمامًا، ثم تعود للبيت لتتحمل أعباء البيت والأولاد أيضًا وحدها!

ومع الأسف نسمع البعض يقول: «هي بتعمل إيه يعني؟! ما عندها الغسالة والمكنسة والأجهزة المنزلية اللي ماكنتش عند أمهاتنا»!

نعم، قد لا تكون أعمال المنزل مرهقة جسديًّا؛ لكنها بالتأكيد مرهقة ذهنيًّا ونفسيًّا؛ لأنها متفرقة وغير مرتبطة، وعلىٰ مدار الساعة، لا تنتهي أبدًا. فمثلًا: الزوج يريد منها أن تعد له الطعام، والولد الأكبر يحتاجها للجلوس معه لعمل واجباته المدرسية، والأوسط يحتاج تغيير ملابسه، والصغير يبكي يريد الرضاعة، والغسيل لا بد من أن يُنشر، والأطباق في المطبخ لا بد من أن تغسل، والحمام يحتاج تنظيفًا، وهكذا.

وفي عصرنا هذا زادت الأعمال المطلوبة من الزوجة والأم، لاختلاف أحوال المجتمع ومؤسساته، فالأم الآن مطلوب منها -مثلًا- أن تقوم بعمل المدرسة مع أولادها، بخلاف ما كان في الماضي، حيث كانت المدارس تقوم بعملها علىٰ أكمل وجه.

وفي الماضي كان الأطفال يلعبون مع أطفال الجيران، ويلهون مع أقرانهم في الشارع، وكان هذا الأمر آمن تمامًا، أما الآن فمطلوب من الأم أن تذهب بأولادها للتمرينات في الأندية، للتنفيس عن طاقة الأطفال، وتوفر أماكن للعبهم ولهوهم، كما توصلهم إلىٰ الدروس الخصوصية والكورسات الصيفية لتعلم المهارات المختلفة، أو إلىٰ دروس تحفيظ

القرآن، وهي مهام لم تكن موجودة في السابق، هذا غير طلبات الأطفال التي لم تكن بهذا الحجم في الماضي.

كما كانت تربية الأطفال أيسر، عندما كان كل من المدرسة والأهل والأصحاب والإعلام والمجتمع كله يقدم الدعم والمساندة، أما الآن فتربيتهم أصعب ما تكون، فما تغرسه في الطفل من قيم في شهور وسنوات، يمحوه المجتمع ووسائل التواصل الحديثة في ساعات.

فإذا كان هذا كله في حد ذاته يمثل عبئًا كبيرًا علىٰ الزوجة، ويسبب لها كثيرًا من التوتر والاضطراب، فما بالكم لو زاد عليه الزوج بلومه وتأنيبه ونقده؟! كيف تكون نفسيتها وحالها؟!

إن الألم النفسي الذي تسببه كلمات الزوج القاسية بما تحمله من لوم واتهام بالتقصير رغم كل ما تقوم به الزوجة، قد يكون أشد من ألم الانشغال المتواصل والمتشتت بين طلبات الزوج وطلبات كل طفل علىٰ حدة وطلبات البيت.

إن بعض كلمات التشجيع والمساندة والامتنان والشكر والاعتراف بالفضل، من قبل الزوج لزوجته، كفيلة بتخفيف كل تلك الأعباء عنها، حيث تشحن قوتها، وتكسبها دافعية ونشاطًا للاستمرار والتحمل، بحب وإقبال. أما أداؤها الأعمال تحت وطأة الشعور بالذنب والإحساس بالتقصير، والخوف من غضب الزوج وتأنيبه المتواصل، فينجم عنه إحساس قاتل، جعل إحداهن تقول: «أشعر بأني مجرد ممسحة أرجُل! لا أحد يشعر بي، أو يهتم بشأني، أو يلحظ ما أقوم به وما أعانيه».

إننا لا نطلب من الزوج الشيء الكثير، فمجرد -مثلًا- نقله للأطباق

إلىٰ المطبخ بعد تناول الطعام، أو حمله للرضيع ومحاولة تهدئته خلال انشغال الأم بأعمال المنزل، أو حتىٰ في أثناء أخذها قسطًا من الراحة، أو إعداده لوجبة عشاء بسيطة... إلخ، كل ذلك لن ينقص من قدره شيئًا، ولن يكلفه مجهودًا خارقًا، ولن يتسبب له في إهانة، فسيد الخلق وأكرمهم وأعزهم -صلىٰ الله عليه وسلم- كان في مِهنة أهله، أي يساعدهم أزواجه في أعمال البيت، فور أنه كان يكنس بيته، ويخيط ثوبه، ويصلح حذاءه، ويداعب الأطفال... يفعل كل ذلك مع كثرة انشغالاته وما يحمله من هموم ومسؤوليات! صلىٰ الله عليه وسلم.

ولا يخفىٰ الأثر العظيم لمثل هذه الأعمال من قبل الزوج -علىٰ قلتها وبساطتها- في نفس زوجته، حيث تشعر منه بالامتنان والاعتراف بالفضل لها، والخوف عليها، فيزيد حبها له، وتنسىٰ كل التعب، وتتغاضىٰ عن أي مشقة، وتتفانىٰ أكثر في إسعاده وخدمة أطفاله والقيام بأمور بيته.

قد يكون الأمر صعبًا في البداية علىٰ الزوج؛ خصوصًا من لم يتعود علىٰ ذلك في بيته، بسبب قناعات سخيفة وتقاليد بالية، تستنكر ذلك وتعيبه، وتسخر منه، بل وتهدده بأن الزوجة قد تعتاد علىٰ ذلك، ويصبح ما يقوم به من مساعدة واجبًا عليه وفرضًا مع الوقت! ولكن مع مقاومة هذه الأفكار والتخلص منها، والتقدم تدريجيًّا، يصفو الأمر، ويصير عادة جميلة بين الزوجين.

ولا تنسىٰ الزوجة أن لها دورًا في جعل هذا السلوك من زوجها مستدامًا ومحبوبًا لديه القيام به، وذلك بتشجيعه وشكره وإظهار الإعجاب بما يفعل، وعدم نقده وتأنيبه علىٰ ما قد يقع فيه من أخطاء أثناء قيامه بالمساعدة.

إن هذه الأمور مما تعمق الحب بين الزوجين، وترسخ المودة والرحمة بينهما، وافتقادها يخلق بينهما هوة وجفوة. ولكن إن لم يستطع الزوج القيام بها، فلا أقل من أن يطلق لسانه بشكر زوجته وتقديرها، ويكفه عن لومها وتأنيبها.



١٣ـ الحاجة إلى الاهتمام

تعبر المرأة عن حبها بالاهتمام، فهي تهتم بكل تفاصيل من تحب: تفاصيل شكله ومظهره، فتعد له ملابسه، وتختارها معه، وتشير عليه بما يجعله دومًا جميلًا وجذابًا.

وتهتم بتفاصيل طعامه وشرابه، وتجتهد في طهو ما يحب تناوله.

وتهتم بتفاصيل عمله وتسأله دومًا عن يومه، وتحب أن تستمع باهتمام إلىٰ مشكلاته.

وتهتم بتفاصيل أهله وعائلته، وتتواصل معهم، وتزورهم، وتجاملهم، وقد تتحمل كثيرًا من أفعالهم وكلماتهم السلبية.

تهتم بتفاصيل أصدقائه، وتستمع منه إلىٰ مشكلاتهم، وقد تتواصل مع زوجاتهم وتصادقهن، وتحب مشاركته في مناسباتهم أو رحلاتهم العائلية.

تهتم بصحته وعافيته، وبمداواته ورعايته حين يمرض. وكذلك بمزاجه الشخصي وحالته النفسية، وتقدم العون والدعم النفسي، والمساعدة المعنوية والمادية.

تهتم بشخصيته وسماتها، وتحاول توجيهه إلىٰ علاج العيوب، واكتساب المزايا، وتحسين علاقاته بنفسه وبها وبالآخرين.

وبسبب هذا القدر العظيم من الاهتمام لدىٰ المرأة بزوجها، فإنها تنشد

منه الاهتمام نفسه، أو علىٰ الأقل قدرًا مرضيًا منه.

كثيرًا ما تحاول المرأة جذب اهتمام زوجها بها، ولفت نظره إليها، بتغيير ما في مظهرها (ملابسها، مكياجها، زينتها، تسريحتها، عطرها... إلخ)، وتتوقع منه إبداء الإعجاب والمدح.

كما تتطلع إلىٰ اهتمامه بيومها في البيت أو العمل، ومشكلاتها فيهما، والسؤال عن أخبارها، وتتوقع منه التفاعل والمشاركة.

تنشد اهتمامه بالتواصل مع أهلها؛ خصوصًا والديها، وأن يحرص علىٰ برهما كما تحرص هي علىٰ بر والديه.

تهفو إلىٰ اهتمام خاص في أوقات مرضها ونوبات ألمها، كأن يبدي قلقه وخوفه عليها، ويذهب معها إلىٰ الطبيب، ويحرص علىٰ علاجها، ومتابعتها في تناول أدويتها، والقيام بشؤون المنزل والأولاد مكانها علىٰ قدر الاستطاعة. وينسحب هذا أيضًا علىٰ أوقات تعكر مزاجها، أو سوء حالتها النفسية.

إن الاهتمام بين الزوجين إن لم يكن متبادلًا، فإن الطرف المهتم يفتر، ويفقد إقباله وحماسه مع الوقت. والرجل -بالذات- إن فقد اهتمام زوجته أو قل هذا الاهتمام بسبب إهماله وعدم تفاعله، فإنه يخسر كثيرًا.



١٤ـ ماذا تريد المرأة؟

إنه السؤال الذي حيَّر الرجال، ويقفون أمامه عاجزين، مستنكرين، ساخرين، وأحيانًا غاضبين!

فمن وجهة نظر الرجل: هو يبذل جهدًا كبيرًا، ويتحمل المشاق، ويواجه التحديات خارج البيت، من أجل إسعاد زوجته، وتلبية طلباتها، وتوفير حياة كريمة لها ولأولادها، وفي المقابل لا يجد منها إلا شكواها الدائمة، وامتعاضها المستمر، وتعبها المزمن! مع عدم تقدير ما يقوم به من أجلها.

إنني أتفهم جيدًا معاناتك –عزيزي الرجل– وخصوصًا مع مشكلات العمل، والتعامل مع المجتمع، وازدياد أعباء الحياة، ما يجعلك دائمًا واقعًا تحت ضغط الإحساس بالمسؤولية. ولكن –مع هذا– يجب أن تدرك أن زوجتك لديها احتياجات فطرية متعددة، غير ما تكد أنت وتتعب لتوفيره وتلبيته، وربما تكون أهم وأولىٰ بالنسبة لها، كالاحتياجات النفسية والعاطفية.

ليس مطلوبًا منك أن تبذل أكثر فيما تبذل فيه، ولكن المطلوب هو أن تتعرف علىٰ احتياجاتها منها هي، بالاستشفاف أو بالسؤال المباشر؛ وتجتهد في تلبية تلك الاحتياجات، كي تشبعها وتدخل السعادة علىٰ قلبها، ومن ثم علىٰ حياتكما سويًّا.

إن تحقيقك كل النجاحات على المستوى الوظيفي أو الاجتماعي، لن تشعر بحلاوته، ولن تجني ثماره، ولن يحقق لك السعادة، إلا لو وازى تلك النجاحات نجاحك مع زوجتك، وقدرتك على تلبية احتياجاتها، وملء فراغها، وإسعاد قلبها.

إن أي امرأة لها خمسة احتياجات رئيسية، ذكرها ويلارد هارفي في كتابه «احتياجاته واحتياجاتها». ويختلف ترتيب هذه الاحتياجات من امرأة إلى أخرى، وبالإضافة إلى هذه الاحتياجات الخمس، هناك احتياجات خاصة بكل امرأة، على رجلها أن يتحسسها ويكتشفها ويتعرف عليها.

أما الاحتياجات الرئيسية فهي:

١- الحاجة إلى «الرومانسية» بمفرداتها المختلفة:

إن احتياج المرأة للعاطفة والرومانسية يعدل احتياج الرجل للجنس، وفي العلاقة الحميمية المشبعة يحصل كل منهما على ما يريد. ومن مفردات الرومانسية التي تحتاجها المرأة: الكلمات الرقيقة، واللمسات الحانية، واللفتات الآسرة. وعندما يحرمها الرجل منها، فإنها تفقد اهتمامها بالعلاقة الحميمية، وتزهد في مشاركة رجلها الفراش، ويشعر الرجل بأنه غير مرغوب فيه، فيزيد في إهماله لها، وهكذا يدوران في حلقة مفرغة!

٢- الحاجة إلى الحوار:

حوارك مع زوجتك، وإنصاتك لها، وتفاعلك مع حديثها بالرحمة والتعاطف، مما تستدل به هي على احترامك لها واهتمامك بها.

فأنصت إليها جيدًا، مهما كان الأمر الذي تتحدث فيه. لا تستخف بها، ولا تنتقدها، ولا تقلل من قيمة مشاعرها، وإن طلبت منك حلًّا أو رأيًا فيما تحكيه، فلا تتأخر عن ذلك.

إياك أن تظهر ضجرك وضيقك من طول حديثها، أو من نوعيته، أو من أسلوبها. ولا تنشغل عن حديثها بأي شيء آخر، كالتلفزيون أو الهاتف. ولا تنظر بعيدًا، بل أبقِ عينيك دائمًا في عينيها، وحبذا لو وضعت يدها بين يديك.

ولا تكن مجرد مستمع، فهي تحتاج أيضًا إلىٰ سماعك، فقص عليها ما يحدث معك من مواقف علىٰ اختلافها، وشاركها، واطلب منها الرأي والمشورة، فإن هذا يعزز الثقة بينكما، ويزيد القرب والألفة.

٣- الحاجة إلىٰ الأمان النفسي:

تحتاج المرأة منك أن تشعرها دومًا بأنك لن تتخلىٰ عنها أبدًا، وبأنها تملأ عينيك وقلبك وعقلك. تريد أن تكون معها صادقًا لا تكذب عليها، وواضحًا لا يلفك الغموض، وتسبب لها الحيرة والقلق.

إن إدمانك علىٰ النظر للأخريات ومدحهن أمامها، يفقدها الثقة بنفسها، ويشعرها بأنها «قليلة» في نظرك، وقد يدفعها هذا إلىٰ الإهمال في نفسها وفي مظهرها؛ بل وإهمالك أنت نفسك!

كذلك تهديدك المستمر لها بالطلاق أو بالزواج عليها، حتىٰ ولو علىٰ سبيل المزاح، يشعرها بعدم الأمان معك، والتخوف منك، وزيادة الحذر والنفور.

٤- الحاجة إلىٰ الأمان المالي:

تريد المرأة أن تشعر بأن زوجها يكفيها وبيته وأولاده ماديًّا، ويؤمِّن مستقبل الأسرة، ويحتاط للأزمات، ويتعامل معها بثبات وفطنة.

ومع ذلك فهي علىٰ الجانب المقابل لا تريد أيضًا أن يغرق الرجل في عمله، وينشغل بتلبية هذه الحاجة عن الحاجات الأخرىٰ المعنوية والنفسية؛ وهذا يحدث كثيرًا من بعض الرجال بسبب أنه يشبع حاجتهم للنجاح والإنجاز والتقدم علىٰ المستوىٰ العملي، لذا وجب أن يوازن الرجل بين الجانبين بحيث لا يطغىٰ أحدهما علىٰ الآخر.

٥- الحاجة للدعم والمساعدة:

إن من أكثر ما يسعد المرأة هو تقدير زوجها لجهدها وتعبها في البيت، وأن يحاول مساعدتها علىٰ قدر ما يستطيع. وهذه الحاجة لديها تعدل حاجتك أنت إلىٰ مشاركتها لك في أنشطتك واهتماماتك.

ولو كانت الزوجة تعمل أيضًا خارج المنزل، فإنها تتعرض لضغوط نفسية وجسمانية إضافية، فالرجل يعود من عمله إلىٰ بيته ليرتاح، أما هي فتعود من عملها الخارجي لتستأنف عملها الداخلي، دون راحة، وتتضاعف هذه الضغوط في حال وجود أبناء. لذا فهي في حاجة إلىٰ دعم زوجها ومساعدته لها، وتقديره لجهدها ومعاناتها.

إن العلاقة الزوجية تقوم علىٰ العطاء المتبادل، واستمرار الحب بين الزوجين يحتاج إلىٰ «شحن» متواصل من الطرفين، و«إيداع» مستمر في رصيد كل منهما لدىٰ الآخر.

ولو فقد أي منهما طاقة الحب لديه فلن يحدث التواصل، مهما كانت طاقة الآخر قوية، لذا احرص دائمًا علىٰ شحن طاقة الحب لدىٰ زوجتك وتفقدها من حين لآخر، حتىٰ تستطيع الاستمرار في حبها لك وعطائها لك ولبيتك وأولادك. وهذا يجب أن يكون علىٰ رأس أولوياتك.



١٥ـ آسفة.. أطلب الطلاق!

الزوجة في الماضي كانت لا تطلب الطلاق إلا لأمر عظيم وشأن جلل، وكانت رمزًا للصبر والتحمل والتضحية؛ لكن الأمر الآن اختلف.

المرأة المعاصرة مثقلة بالمسؤوليات والمهمات، فقد خرجت للعمل، ومع ذلك ما زالت تتحمل العبء الأكبر في إدارة البيت وتربية الأولاد ورعايتهم، وهذا شكّل لديها إحساسًا دائمًا بالضغط النفسي والاستنزاف المعنوي.

فهي تنشد من زوجها علاقة عاطفية وطيدة، قائمة علىٰ السكن والمودة والرحمة والإخلاص والوفاء، وليست مجرد علاقة زمالة، حيث يقوم كل منهما بتأدية ما عليه من واجبات فقط، دون أن تربطه بزميله أي مشاعر.

عندما تفتقد الزوجة هذه العاطفية، مهما كان زوجها علىٰ قدر كبير من الخلق والدين والثراء، فإنها سرعان ما تطلب الطلاق!

المرأة -سابقًا- كان مفهوم الرجولة لديها هو أن يقوم زوجها بواجباته المادية والعملية علىٰ أكمل وجه، حتىٰ وإن أهمل أو قصر في واجباته العاطفية، لأن هذه المرأة (السابقة) كانت تحتاج منه الرعاية المادية والنفقة بشكل أساسي، وتتغاضىٰ عن غير ذلك من الحاجات المعنوية والعاطفية، لكن المرأة (الحالية) لم تعد تحتاج إلىٰ تلك الرعاية المادية بقدر ما تحتاج إلىٰ الاهتمام، والاحترام، والمشاركة، والمساعدة،

والتقدير، والتعاطف، والتراحم... إلىٰ الحب.

ولذا عندما يحرمها زوجها من هذا كله، ومع ذلك هي مطالبة بأن تؤدي إليه حقوقه كاملة، فإنها تشعر بأنه صار عبئًا ثقيلًا عليها، وقيدًا، تسعىٰ للتخلص منه، فتطلب الطلاق.

كان يخفف هذا الشعور في الماضي، وجود الزوجة بجوار أهلها أو أهل زوجها، أو ضمن صحبة ما، من الجارات والأقارب، تقضي معهن بعض الوقت، وتلقىٰ منهن الدعم والسلوىٰ والتوجيه والخبرة، لكن الآن مع تفسخ العلاقات الاجتماعية، ورغبة الزوجين في الاستقلال عن الأهل، وربما الزواج بعيدًا عن الموطن الأصلي، وانشغال كل منهما بمهامه ومسؤولياته عن الآخر، أصبح احتياج الزوجة لزوجها ووقته ورعايته ودعمه لها أكبر، وهذا ألقىٰ عبئًا كبيرًا علىٰ الرجل المعاصر، في ضرورة تطوير إمكاناته وفهم نفسية هذا الكائن المختلف الذي يعيش معه (الزوجة) ليلبي لها احتياجاتها ويشعر معها بالسعادة والوئام



١٦ـ أريد أن أشعر بالحب

وصلتني مشاعرها في رسالة مقتضبة: «أنا تعبانة أوي»!

أزعجتني الرسالة كثيرًا، فهي صديقتي. اتصلت بها للاطمئنان عليها، وتبادلنا أطراف الحديث، ويبدو أنه كان من الصعب أن تتحدث بحرية علىٰ الهاتف، فاتفقنا علىٰ موعد، وأنا قلقة عليها؛ حيث لم أعهد منها الشكوىٰ. فهي امرأة متميزة وناجحة في حياتها الأسرية وفي عملها.

قالت: «بالأمس كان عيد زواجي الخامس عشر. تعلمين أن حياتي الزوجية مستقرة ولله الحمد. أحاول أن أسعد زوجي وأولادي بقدر ما أستطيع، وأنا ناجحة في عملي. ولكنىٰ أشعر بأني فقدت حب زوجي لي. لا توجد بيننا مشكلات، بالعكس نحن متفاهمان ولله الحمد؛ لكنني لم أعد أشعر بحبه. أفكر كثيرًا في هذا الأمر في الفترة الأخيرة».

قلت: متىٰ كانت آخر مرة شعرت بحبه لك؟

قالت: لم أعد أتذكر!

قلت: وكيف كنت تشعرين بحبه في السابق؟

قالت: لا أدري بالفعل. الحب إحساس.

قلت: دعينا نرجع للوراء، إلىٰ أيام الخِطبة. إنكم تزوجتم بعد قصة حب في فترة الدراسة الجامعية. كيف شعرت بحبه؟

قالت: كان يمطرني بهداياه الرقيقة. كان لا يمر أسبوع إلا ويهاديني. مرة

بوردة، ومرة ببطاقة كتب عليها كلمات رقيقة، ومرة بقطعة من الشوكولاتة التي أحبها، ومرة بخاتم بسيط.

وابتسمت وهي تسرح بذكرياتها وتقول: في مرة أهداني «دبابيس طرحة شيك جدًّا» لازلت أحتفظ بها حتىٰ الآن رغم مرور كل هذه السنوات.

ثم ظهرت دموعها فجأة، وانهمرت بغزارة، مع نشيج حزين: عيد زواجنا كان أمس، ولم يحضر لي هدية!

مع كلماتها تلك ودموعها، بدأت أفهم فقلت: حبيبتي، وهل اعتاد زوجك علىٰ مهاداتك في المناسبات؟

قالت: في بدايات زواجنا كنا مرهقين ماديًّا، فطلبت منه أن يتوقف عن إحضار الهدايا؛ لأننا في حاجة ماسة لتوفير المال. ولكنه تجاهل هذا واستمر في هداياه، حتىٰ تحسنت أوضاعنا، ثم بدأ يهمل شراء الهدايا لي.

قلت: وهل يعلم زوجك أنك تحتاجين إلىٰ الهدية وسيلةً للتعبير عن حبه لك؟

قالت: حاولت التلميح له أكثر من مرة؛ لكنه لم يفهم. كنت أصرح له في المناسبات برغبتي، ولكنه اعتاد علىٰ التجاهل! إنني أشعر بالإهمال. أنا لا أحتاج الهدايا لذاتها، أنا أحتاج أن أشعر بالاهتمام. أحتاج أن أشعر بالحب.

فهل يفهم الزوج ذلك؟ ويحاول تلبية حاجة زوجته للشعور بحبه، سواء عن طريق عودته لشراء الهدايا لها، أو عن أي طريق أخرىٰ؟



١٧ـ امرأة على «فيسبوك»

استيقظَتْ من نومها فجأة، إنه حلم جميل؛ بل هو حلم رهيب!

كيف وصل بها الحال إلىٰ أن تحلم به؟!

تسأل نفسها: هل أسمح له بأن يغزو أحلامي بعد أن غزا تفكيري ويقظتي؟!

تهرع إلىٰ هاتفها فتفتحه، تبحث عنه، تمر بها ذكريات البدايات، كيف دخلت هذا العالم الافتراضي السحري. تقول بندم متردد: ليتني لم أفعل!

تغلق الهاتف، وتتوجه واقفة بين يدي ربها: رب إني مسني الضر وأنت ارحم الراحمين. يا إلهي ماذا يحدث لي؟

تتذكر قدومها إلىٰ هذا البلد الغريب مع زوجها، تتذكر كيف كانت لهفتها لقدومه من العمل بعد ساعات الانتظار الطويلة. تتذكر كيف منحها حبًّا ووقتًا عوضها عن غربتها، حتىٰ نسيت معه أنها غريبة ووحيدة، فما أجمل الغربة في حضن الحبيب!

وتتداعىٰ الذكريات، كيف اقتحم هذا العالم الافتراضي حياتها؟ وكيف هدم سعادتها؟ إنه عالم «فيسبوك» الأزرق!

ها هو زوجها يدخل من باب البيت قادمًا من عمله، يجلس علىٰ أريكته المعتادة، يفتح هاتفه، ويظل الساعات، تنطلق منه أحيانًا ضحكة

مدوية يتراقص لها قلبها، وأحيانًا يقطب جبينه ويكتب بعصبية، حيث يبدو أنه يشارك في حوار ساخن! يشاهد فيديو، ثم يعلق بكلمة أو كلمتين.

وتمر الساعات تلو الساعات عليهما، تتأمله، تجلس وحيدة في انتظار تعليق منه، أو ضحكة، أو طلب، وتطول ساعات الانتظار.

تقرر أن تقتحم هذا العالم العجيب، ويرحب زوجها بالفكرة، إنه يريدها ألا تشكو من غيابه عنها، فأدخلها هذا العالم السحري بيديه؛ ثم راح وتركها!

تبحث عن صديقاتها القديمات في بلدها الأم، إنها سعيدة بالتواصل معهن، مبهورة بهذا العالم الذي يفتح لها مجال المعرفة والتواصل في غربتها، وانضمت إلىٰ إحدىٰ المجموعات الإلكترونية بدعوة من صديقاتها.

إنها حقًا مجموعة رائعة، تنتقل داخلها من الشعر إلىٰ السياسة إلىٰ الأدب إلىٰ الدين إلىٰ العلم، في انسيابية رهيبة. تعرفت علىٰ صديقات جديدات، وأخذت تقضي معظم وقتها معهن.

وتمر الشهور، حتىٰ يدخل هذا الغريب!

عضو جديد يدخل المجموعة، يرحبون به بحفاوة، وينخرط في حوارات المجموعة كصديق قديم، لفت نظرها بآرائه وأفكاره وسلاسة كلماته. إنه يتكلم بما تريد أن تقول؛ لكنها لا تملك هذه القدرة الرائعة علىٰ سطر الأفكار.

في أي حوار يدخله، ومع أي تعليق يكتبه، لا تملك إلا الضغط علىٰ زر

«الإعجاب». فهو بليغ حين يتحدث عن الأدب، ومذهل حين يتحدث في الدين، ورائع حين يتحدث في السياسة.

وتمر الأيام، ويزداد إعجابها بهذا العضو يومًا بعد يوم، وكلما وضع أحدهم موضوعًا جديدًا فإنها تنتظر تعليقاته. إنه يقرأ أفكارها، ويشعر بمشاعرها، ويكتب معبرًا عن رأيها وما تريد قوله؛ لكن بأسلوب راقٍ وجميل كحبات اللؤلؤ!

كم كانت سعادتها حين أبدىٰ إعجابه بتعليق لها للمرة الأولىٰ، وكم كانت سعادتها يوم دخلت في حوار مباشر معه، وأثنىٰ علىٰ رأيها وطريقة تفكيرها.

لم تمر أيام قليلة حتىٰ أرسل لها «طلب صداقة»، فقبلته علىٰ الفور، وصارا يتحدثان علىٰ صفحة المجموعة، ثم يكملان نقاشاتهما علىٰ «الشات» الخاص، حتىٰ وقت متأخر من الليل!

دخلت صفحته، بحثت في صوره ومقالاته، تريد أن تعرف عالمه الخاص. لم يتعدَّ الحدود أبدًا في كلامه معها، فهو شخصية محترمة مثقفة واعية.

صارت تفتح هاتفها أو حاسوبها كل يوم في انتظار دخوله، تفتقده إن غاب، تشعر بالقلق إن اختفىٰ، تسأل عنه فيجيبها بكلمات الشكر العميق، تفكر فيه وفي حديثه معها طوال يقظتها، تقرأ محادثاتها معه مرة تلو المرة، تحاول البحث في ثناياها عن مشاعر ما لم يصرح بها؛ لكنها تشعر بها رغم هذه الشاشة اللعينة التي تحول بين لقائهما في الواقع.

إنها تتحدث معه يوميًّا، وزوجها يجلس أمامها ممسكًا هاتفه، تارة يضحك، وتارة يغضب، وتارة يطلق تعليقًا، وتارة يوقظها من «حلمها الجميل» طالبًا منها أن تعد له طعام العشاء!

وللقصة بقية مؤلمة، كلكم تعلمونها!



الفصل الثاني

همسات في أذن الرجل

١- حافظ على فطرتها

المرأة في أصل فطرتها مخلوق عاطفي حساس، يفيض حبًّا وحنانًا، ولكنها تحتاج أيضًا إلىٰ مدد من هذا الحب ومصدرًا لهذا الحنان، كي تملأ خزان مشاعرها وتفيض به علىٰ غيرها، ومن الذكاء أن يتعامل معها الرجل من هذا المنطلق.

والرجل يلعب دورًا كبيرًا في الحفاظ علىٰ هذه الفطرة لدىٰ المرأة، وتكون البداية من عند الأب الذي تجد في كنفه العطف والسند والرفق واللين والقبول لأنوثتها، وهو ما يغذي قلبها بالحب والحنان، ويجعلها تعتز بنفسها وبطباعها الأنثوية، من رقة وضعف وجمال. فهي تجد في عيونه جمالها، وتجد في قلبه حبه لها، وتجد في مواقفه الاحترام لضعفها ومساندتها، وتجد في كلماته الفخر والاعتزاز بها، فتزداد تقديرًا لنفسها.

وعندما تفتقد الفتاة هذا الأب، سواء كان فقدًا ماديًّا بغيابه لسبب ما، من سفر أو انفصال أو وفاة، أو كان معنويًا رغم وجوده المادي، حيث لا تجد منه إلا القسوة والشدة والنقد المستمر والإهانة، وربما الرفض، ضمن مجتمع يفضل الذكر علىٰ الأنثىٰ، ويعطي حقوقًا لأخيها الذكر يتحكم بها في أخته، ويسخرها لخدمته، عندها تشعر الفتاة بالدونية والانتقاص والظلم وضياع الكرامة؛ فتكره أنوثتها، وتشعر أن هذه الأنوثة وبال عليها، وأنها السبب فيما يصيبها من ظلم واضطهاد، فتبدأ في كبت

فطرتها الأنثوية، لتظهر بصورة ذكورية، محاولةً الشعور بالأمان وكسب القبول والاحترام.

أمثال هذه الفتاة هن اللائي نراهن في المجتمع «مسترجلات» لا يقدرن ضعفهن الأنثوي الطبيعي؛ بل يكرهنه ويحاولن كبحه، والظهور بمظهر المرأة القوية التي لا تحتاج إلىٰ رجل في حياتها، فيفتُر حياؤهن، ويعلو صوتهن، وتذهب رقتهن، وتقسو قلوبهن، ويصبحن إناثًا ظاهريًا -هذا إذا حافظن علىٰ هذا الظاهر- لكنهن يحملن كثيرًا من سمات الذكورة المشوهة!

وقد تظل إحداهن تحلم بشريك الحياة الذي سيعوضها ما فقدته لدىٰ الأب؛ قد يحدث، ويقدر الله لها هذا، ولكن قد يحدث أيضًا غير ذلك، ويُقدَّر لها أن تتزوج رجلًا يشبه أباها في طباعه، وقد يكون هذا بوعي منها أو دون وعي، وتؤول حياتها الزوجية -مع الأسف- إلىٰ الإخفاق والفشل، مع ما يتبع ذلك من مآسٍ وآلام.

وتنتشر ظاهرة «المرأة المسترجلة» انتشارًا واسعًا، ويزداد الأمر سوءًا كلما فقدت المرأة الثقة في الرجال من حولها. ومع نشر مشكلات المتزوجين علىٰ وسائل التواصل الاجتماعي، وانتشار ما تسمىٰ مجموعات مساندة المرأة، وتفشي مشكلات الطلاق وما بعد الطلاق، أصبحت صورة الرجل عمومًا مشوهة عند كثير من الفتيات، وأصبحت المرأة أكثر تحفزًا تجاه ما يصدر من الرجل من إساءات، وتصاعدت حدة الخلافات بينهما، وترتفع معدلات القضايا بينهما يومًا بعد يوم!

لم يعد كثير من النساء في زمننا هذا يشعرن بالأمان مع الرجال؛ بل تشعر الواحدة منهن شعورًا عميقًا بأن إظهار ضعفها وخضوعها واحتياجها

الفطري لقوامة الرجل قد يغريه بقهرها وظلمها، وهي لم تعد تقبل ذلك.

المرأة في هذا العصر تبذل جهدًا كبيرًا في محاولة إحداث التوازن بين أنوثتها الفطرية وقوتها الذاتية، ولكن كثيرًا من بنات جنسها -مع الأسف- يتوجهن نحو تحسين المظهر دون الجوهر، فتبدو المرأة منهن ظاهرة الأنوثة خارجيًّا؛ لكنها من داخلها عدائية وعصبية وعنيدة.

لكل ما سبق في هذه النقطة، يحتاج الرجل في هذا الزمن أن يتعلم كيف يمنح زوجته الأمان والطمأنينة والحب الذي تحتاجه، حتىٰ تشعر بكل هذا منه ومعه، ولكي تكسر هذه «القشرة الصلبة» التي تكتسي بها، وتخلع عنها هذا «القناع القبيح» ليظهر جمالها الأنثوي الداخلي مرة أخرىٰ.

إن الزوج الناجح هو الذي يستطيع أن يوازن بين الرومانسية الحالمة والمنطقية الواقعية، بما يحفظ شاعريته ورقته وعاطفته تجاه زوجته، جنبًا إلىٰ جنب مع الإدراك السليم لواقع الحياة والتعامل مع مواقفها وأزماتها المختلفة، والقدرة علىٰ حل المشكلات واتخاذ القرارات، والتخطيط للمستقبل.

إن المرأة تفقد ميلها ويفتر حماسها وتكبح عاطفتها إزاء رجل «عاشق ولهان» تستغرقه الرومانسية تمامًا، ويذهب به الخيال بعيدًا عن أرض الواقع، وفي الوقت نفسه تنفر أيضًا من الرجل الجاف الجامد القاسي الذي لا يأبه بالمشاعر والعواطف، ويعزف عن مظاهر الجمال في هذا الكون.

المرأة تطمئن للرجل المتوازن، وتثق بالرجل المتكامل، فهذا الجمع بين الصفتين هو في نظرها ما يعبر عن «الرجولة الحقيقية».



٢ـ لماذا يتزوج الرجال؟

عندما يُسأل الرجال هذا السؤال، فغالبًا ما تختلف ردودهم تبعًا لاحتياجاتهم، ونظرتهم للمرأة، ونظرتهم للزواج.

أحدهم يجيب: «علشان يبقىٰ فيه حد يشوف طلباتي».

وغيره يقول: «أريد أن أعف نفسي».

وثالث يحدد: «عايز واحدة تراعيني وتراعي أمي».

هؤلاء الثلاثة يعبرون عن نموذج الرجل الذي يرىٰ أن المرأة مجرد خادمة له ولعائلته، أو وعاء يقضي فيه شهوته.

هو ينشد امرأة ليست لها طلبات أو احتياجات خاصة بها، ويكون كل هدفها تلبية طلباته هو وتحقيق رغباته هو، لا يسمعها، ولا يفهمها، ولا يحترم نفسيتها، وليست لديه رغبة في أن يتعامل معها كإنسان له عقل ومشاعر وأفكار وحقوق عاطفية ونفسية، قبل أن تكون لها حقوق مادية.

وقد يقترن رجل ينتمي إلىٰ هذا النموذج بزوجة تحقق له ما يتمنىٰ في بدايات زواجهما، فهي معطاءة وراعية ومضحية إلىٰ أقصىٰ حد، يدفعها إلىٰ ذلك حبها لزوجها ورغبتها في إسعاده وإرضائه، ولكن مع الوقت، ومع «استمرار» العطاء والتضحية من طرفها هي فقط، و«استمرار» استباحة ذلك واستغلاله من طرف زوجها، يتقلص مخزون العطاء لديها، وتفتر همتها، وتتقلص تضحيتها، وتخمد مشاعرها، وهذا أمر فطري

وطبيعي جدًّا لدىٰ أي إنسان.

وفي هذه الحال، قد تستمر في «أداء الواجب» بشكل قهري، مجرد أداء مصحوب بالتبرم والاستياء والشعور بالقهر والحرمان والكتمان.

وقد تبادر بالتعبير عن طلباتها وبيان احتياجاتها، وإن وجدت من زوجها إهمال سماع ذلك، وعدم الإصغاء، وعدم احترامه لها، والسخرية منها ومن احتياجاتها، فقد تنفجر، ويعلو صوتها، وتصرخ فيه لعله ينتبه ويسمع ويفهم ويشعر، والأسوأ أن تنفجر داخليًّا وتكتم، فتصيبها الأمراض والعلل البدنية والنفسية، أو تحاول التنفيس عن ذلك وقضاء رغباتها خارج الإطار الشرعي، بالانحراف السلوكي، أو لو كان الحزام القيمي لديها قويًّا، فإنها قد تحاول الانصراف إلىٰ شيء آخر يشغلها وتفرغ فيه طاقة الغضب والحرمان لديها: هواية، أصدقاء، مسلسلات، دراسة، رياضة... إلخ.

وبالطبع يصاحب ذلك مشاعر الحزن والاستياء والألم تجاه زوجها، ثم يتطور هذا إلىٰ التعامل السلبي معه بالصمت وبالإهمال والتجاهل، وما يسمىٰ الطلاق العاطفي، الذي ترافقه مشكلات كثيرة ومواقف سلبية بينهما لا تنتهي، حتىٰ يصلا مع الوقت، وعدم قدرتها علىٰ التحمل وعدم مبادرة الزوج بإصلاح نفسه، إلىٰ الطلاق الحقيقي.

سيدي الكريم:

إن عقد الزواج ليس «عقد إيجار» تستأجر به امرأة كي تخدمك و«تشوف طلباتك»، فالخادمة المستأجرة تأخذ منك أموالًا مقابل خدمتها لك، ولا تريد منك أكثر من ذلك، وليس من حقك أن تطلب منها أكثر مما استأجرتها لأجله ودفعت لها مقابله. إن عقد الزواج الذي

يمنحك زوجة، موجباته ومؤداه وما يترتب عليه مختلف تمامًا، فالزوجة تحتاج إلىٰ «حسن العشرة»، و«القوامة»، تحتاج إلىٰ الاهتمام والاحترام والتقدير والمشاركة.

عقد الزواج ليس مجرد عقد استمتاع، يمكِّنك من الاستمتاع بزوجتك مقابل السكن والإطعام والإنفاق، فهي لم تتزوجك احتياجًا للمسكن والطعام والملبَس، وإنما لتتشارك معك الحياة بكل تفاصيلها، وتكونا معًا في الضراء والسراء.

عقد الزواج ليس عقد شراكة عمل، وليس الزوجان موظفين في مؤسسة الأسرة، يقوم كل منهما بأعمال معينة بشكل جاف ورسمي، ولكنه عقد تغلفه المودة وتحفه الرحمة، ويبقيه الحب، والتعبير المتواصل عن مشاعر الامتنان والإعجاب، والمشاركة في مشاعر الفرح والحزن، والعسر واليسر.

لو تعاملت مع زوجتك كخادمة، فتوقع منها أن تعاملك كماكينة سحب نقود. ولو شعرتْ أنها مجرد وسيلة للمتعة في الفراش فقط، فستكون أنت مجرد «زبون» لغانية تعطيك جسدها في الفراش؛ لكنها لن تعطيك قلبها وحبها.

أما لو شعرت الزوجة بأنها مقدرة لديك كإنسان له حقوق ومشاعر وعواطف واحتياجات نفسية يجب أن تلبَّىٰ، فستمنحك الحب والاهتمام والمتعة والخدمة والسعادة وكل ما تريده منها.



٣ـ الرجل القوي الذي تحبه المرأة

يرسم المجتمع صورة للرجل القوىٰ الذي يهابه الجميع، بأنه الرجل الذي يغضب، ويزأر، ويضرب، ويؤذي، ويملأ الدنيًا صراخًا وبطشًا، ويزرع في قلوب من حوله الخوف منه وتجنب إغضابه والمسارعة في إرضائه.

ويعتقد البعض أن نموذج «سي السيد» الذي قدمه الأدب وصورته السينما، هو النموذج الأمثل للرجل؛ حيث يفرض إرادته وسطوته وهيبته علىٰ الجميع الذين «يعملون له ألف حساب». وعلىٰ رأس هذا الجميع زوجته بالطبع، التي ينطلق تعامله معها من الشعار الشعبي: «اذبح لها القطة»!

هذه الصورة كانت سائدة في بعض المجتمعات لفترة من الزمن، لكنها الآن أصبحت مرفوضة ومبتذلة ومستهجنة، مع انتشار الوعي النفسي، والتعرف علىٰ هذه الصورة المشوهة للرجولة من داخلها، ومعرفة كم هي تبدو قوية من الخارج؛ لكنها ضعيفة ومهزوزة ومشوهة من الداخل.

إن المرأة المعاصرة الناضجة ترفض هذه الصورة مطلقًا، وتعاندها، وتحاربها بشدة. فالرجل القوي عندها هو القوي بعقله وفكره وعاطفته وتصرفاته الراقية، هو الرجل الحكيم، سديد الرأي، سليم التفكير، غزير الخبرة، القادر علىٰ حل المشكلات بأساليب صحيحة، واتخاذ القرارات

الصائبة، وإصدار الأحكام بنظرة ثاقبة أقرب للصواب في المواقف المختلفة، وهو الرجل القادر علىٰ التخطيط السليم للمستقبل وتحقيق الأهداف.

وتظهر قوة الرجل أيضًا لدىٰ المرأة في نضجه النفسي، وقدرته علىٰ التحكم الذاتي، ورباطة الجأش، والثبات الانفعالي، وإدارة مشاعره السلبية، وغرائزه الملحة، ورغباته المكبوتة، وهذا مما يزيدها احترامًا له وانجذابًا إليه.

عندما ترىٰ المرأة من الرجل هذه الملَكات، من قوة الجسد والعقل والقلب، فإنها تمنحه الثقة طواعية، في قراراته وأحكامه، ويتولد عن هذه الثقة الطاعة النابعة من الحب والاحترام والتقدير، لا من القهر والتسلط والخوف.

أخي الكريم:

كلما تركت غضبك يتحكم في أقوالك وأفعالك مع زوجتك، اهتزت صورتك في نظرها، وقل احترامها لك، وضاعت ثقتها بك.

قد تبدو الزوجة خاضعة مذعنة أمام زوجها الغضوب، ولكن كلماتها وسط أهلها ومع صديقاتها تظهر تمامًا ما تشعر به المرأة حقيقةً.

الزوجة الخائفة تظهر الخضوع أمام زوجها؛ لكنها في غيبته قد تسبه وتلعنه وتسخر منه وتفضحه، وتقلل من قدره. أما المرأة التي تحترم زوجها وتحبه، فهي تصونه في السر كما العلن، في حضوره وفي غيبته، ويبدو في كلامها عنه إجلالها له واحترامها إياه.

وعلىٰ الجانب الآخر، فإن الرجل الذي يظهر ضعفه أمام زوجته، وقلة حيلته، وفقر قدراته -من حين لآخر- فإنه قد يكسب -في البدايات- تعاطفها معه، ورحمتها به، وحنوها عليه، ومساندتها له، والأخذ بيديه حتىٰ يتخطىٰ ضعفه، ولكن إن كانت حالة الضعف والتخاذل هذه هي الأصل عنده، ومستمرة لديه، وهو مستسلم لها مستمرئ إياها، فإن الزوجة مع الوقت تفقد الثقة به واحترامها له، وتفقد إحساسها بالسند والدعم منه، فتتولىٰ هي تلقائيًّا القيادة والقوامة، وتشعر مع زيادة المسؤوليات عليها بأنه «حمل زائد» وليس شريكًا لها، وغالبًا ما تتخلىٰ عنه وتطلب الانفصال في أقرب فرصة.



٤ـ الزوجة ليست بديلة للأم

قد ينشأ الزوج في أسرة كان أبوه فيها مسؤولًا عن توفير مصاريف الأسرة فقط. يعود من عمله ليتغدىٰ، ويحتسىٰ الشاي، ويقرأ الجريدة اليومية، ويشاهد التلفاز، وربما يقضي بعض الوقت مع أصدقائه علىٰ المقهىٰ. أما أمه فكانت هي المسؤولة عن كل صغيرة وكبيرة تخصه، فهي من تخدمه، وتجهز طعامه، وتغسل ملابسه وتكويها، وتنظف حجرته، وتذاكر له دروسه، وتعطيه مصروفه، وتوجهه وتشير عليه.

ومع ذلك كله، كانت أمه تتحمل منه جهله عليها، فلا تعاقبه، ويغلب عليها حنانها، فتعزف عن تأديبه وتقويمه، وتحتمل طيشه وأعماله الصبيانية، وتخفي أخطاءه عن أبيه حتىٰ لا يعاقبه.

مشكلاته في المدرسة مع معلميه وأقرانه، كانت أمه هي من تقوم بحلها، وتعقد الصداقات، وتقدم المجاملات للمعلمين والمعلمات، حتىٰ يمنحوه الدرجات، ويسهلوا له «الغش» في الامتحانات!

كانت أمه تعمل وتعطيه من راتبها، حتىٰ يشتريٰ كل ما يريد، ولا يشعر بأنه أقل من أقرانه.

وعندما وصل لمرحلة المراهقة والشباب، كانت تفرح بعلاقاته مع الفتيات، لأنها تراه بذلك قد اكتملت «رجولته»!

تقدم له في المدارس، وتصحبه إلىٰ النادي، وترتب له الدروس

الخصوصية، وتستخرج معه أوراقه الرسمية، وتبحث له عن عمل بعد تخرجه، وتبحث له عن «عروسة»، وتتفق مع أهل هذه العروس علىٰ كل شيء، وتزوجه إياها، وتظل تتعامل معه وهو تجاوزت سنه العشرين والثلاثين، كأنه ما زال طفلًا، مدللة له، وناصرة له في خلافاته مع أبيه ومع زوجته!

مثل هذا الرجل عندما يتزوج، فإن نتاج تربية أمه يظهر وينضح من تصرفاته وأعماله، ومن قبلهما أفكاره. فتجده يريد أن يعيش مثل والده، وأن تكون زوجته كما كانت أمه، أن تقوم بكل شيء، وتتحمل كل المسؤولية!

يريد من زوجته أن ترىٰ أخطاءه أو علاقاته المنحرفة مع سيدات غيرها، فتسكت وتغض الطرف، وأن تقبل كسله عن العمل والإنفاق، وأن تساعده براتبها، وتتحمل كل شؤون الأطفال، تمامًا كما كانت تفعل والدته! حتىٰ وإن اضطرته زوجته للقيام بأي شأن أو تحمل أي واجب، فإنه يقوم به غاضبًا متذمرًا متأففًا.

وإن استسلمت الزوجة لهذا الوضع، ووافقته علىٰ هذه المعيشة، وتقمصت دور أمه، وكررت القصة، فإن أولادها سيخرجون كزوجها، وتستمر هذه السلسلة في الاطراد والانتشار عبر أجيال عديدة، ولا تنتهي!

أما إن قاومت الزوجة هذا، ولم يستطع الزوج أن يطبِّعها بطبع أمه، فإنه يهرب من البيت إلىٰ أحضان أمه من جديد إن كانت علىٰ قيد الحياة، فتمنحه الحب الذي يريده بلا شروط، وتقبل تقصيره وأخطاءه، وتدافع عنه إن اشتكت منه زوجته، ويظل كذلك لا يستطيع عن أمه فطامًا ولا

فصالًا، مهما كبرت سنه وزادت مسؤولياته.

هذا النموذج منتشر في مجتمعاتنا بسبب غياب الأب عن البيت، بالسفر للعمل، أو بالطلاق، أو بالوفاة، أو غيابه المعنوي بسلبيته وتخليه علىٰ مسؤولياته، وبإهمال دوره التربوي مع أولاده رغم وجوده بينهم.

هذا النموذج تكثر بسببه حالات الطلاق؛ لأن كثيرًا من الزوجات لا يستطعن تحمله، ولا يقبلن أن يقمن بدور الأم علىٰ حساب حقهن في أن يكن زوجات ذوات أزواج يقومون عليهن بواجباتهم ومسؤولياتهم، في ظل من المشاركة الإيجابية.



٥- انتبه لبقية أدوارك

يذهب الزوج إلىٰ عمله يوميًّا، ويعود إلىٰ بيته وهو يظن أنه أدىٰ كل ما عليه، وينتظر أن يحظىٰ مقابل هذا بالخدمة والرعاية وتلبية الطلبات المادية والعاطفية والنفسية.

يا عزيزي، إن ذهابك للعمل هو مجرد دور واحد من أدوارك المتعددة، وواجباتك الكثيرة، فأنت في عملك «موظف»، مطلوب منك أن تقوم بمقتضيات هذه الوظيفة بكل كفاءة وأمانة. وفي بيتك أنت «زوج»، و«أب»، و«حبيب»، و«شريك»، وهي أدوار مطلوب منك أيضًا أن تقوم بها بكل كفاءة وأمانة.

إن العلاقة الزوجية علاقة طويلة الأمد، تحتاج إلىٰ عناية فائقة، حتىٰ ترقىٰ وتترسخ وتتعمق وتستمر. علاقة تحتاج إلىٰ «صيانة دورية» حتىٰ لا تُستهلك وتتعطل وتفسد.

وهذه «الصيانة الدورية» تقتضي أن يقدم الزوج لهذه العلاقة أشياء أخرىٰ غير مجرد ذهابه للعمل. وقد أبدع غاري تشابمان في كتابه الشهير «لغات الحب الخمس»؛ حيث بيَّن لك ما يمكنك تقديمه لهذه العلاقة، من خلال خمسة أساليب متنوعة:

١- الكلمة الطيبة:

«والكلمة الطيبة صدقة»[1]، كما قال نبينا صلىٰ الله عليه وسلم. والمرأة

(١) متفق عليه.

تحتاج من زوجها أن يسمعها الكلمات الطيبة، فهي -كما يقولون- تحب بأذنيها، ويميل قلبها سريعًا لمن يتقن صناعة الكلمة الحلوة الصادقة، وينطق بها.

وليس المقصود بالكلمات الطيبة كلمات الغزل والعشق فقط، ولكنها أيضًا تشمل كلمات: الشكر، والتقدير، والمدح، والإشادة، وأيضًا كلمات: المساندة، والدعم، والمواساة، والتشجيع.

٢- اللمسة الحانية:

وهي وسيلة رائعة وناجعة جدًّا لنقل المشاعر والتعبير عنها، ومنها: مسكة اليد، والقبلة، والحضن، والتربيت. فهذه اللمسات تروي احتياج الزوجين إلىٰ الحب والأمان والاطمئنان والإشباع العاطفي، وتفعل في النفس والقلب الأفاعيل؛ حيث تغسل أدران العلاقة، وتزيل ما أصابها من عطب، وتعود بالعلاقة إلىٰ نقائها وصفائها.

٣- المشاركة:

ويقصد بها أن تقضيا معًا جزءًا من الوقت يكون مشبعًا لكل منكما، تنفقانه في سماع كل منكما للآخر، أو ممارسة شيء محبب لكما، أو مساعدة أي منكما للآخر في أمر ما. ولأن «الوقت هو الحياة» فإن كلًّا منكما بذلك يعطي الآخر جزءًا من حياته، وهذا له أثر عظيم في تحسين العلاقة بينكما.

٤- المساعدة:

إن مبادرة الزوج إلىٰ مساعدة الزوجة في أي مهمة تقوم بها، سواء كانت

منزلية أو غير منزلية، تخص أسرتكما أو تخصها شخصيًّا أو أحدًا من أهلها، يشعرها بأن لها ظهرًا، وأنها مدعومة منك، وهذا يزيد ثقتها بك وحبها واحترامها لك.

٥- الهدية:

إن الهدية لها معانٍ كثيرة جدًّا، ولها أثر كبير في النفس، وتخلق الحب وتزيده، كما قال النبي صلىٰ الله عليه وسلم: «تهادوا تحابوا»[(١)]. فاحرص علىٰ مهاداة زوجتك من حين لآخر، بأي هدية، وليس شرطًا أن تكون الهدية دائمًا غالية الثمن، بل يمكن أن تكون الهدية شيئًا بسيطًا جدًّا، ولو قطعة حلوىٰ، فقيمة الهدية ليست في ثمنها، ولكن في أنها تعبر عن تذكرك لزوجتك، وحرصك علىٰ إسعادها.

ومن «الصيانة الدورية» لزوجتك أن تعطيها من حين لآخر «أجازة» من الأعمال المنزلية، تجدد فيها نشاطها، و«تشحن» طاقتها، لتستطيع مواصلة القيام بأدوارها.

وتذكر أن حتىٰ «الماكينة الحديدية» تحتاج إلىٰ قدر من الراحة والصيانة من حين لآخر، وإلا فإنها تتعطل وتفسد، فما بالك بزوجتك التي هي من لحم ودم وأعصاب وشعور!

ويمكنك -عزيزي الزوج- أن تنتهز لذلك فرص المناسبات الاجتماعية أو الدينية، أو حتىٰ الوطنية، لتجري في إجازاتها عملية «الصيانة»، وتخفيف الأعباء. وهذا له صور عديدة، كأن تخرجا سويًّا دون الأولاد، وتعفىٰ في هذا اليوم أو اليومين من الواجبات المنزلية، وذلك بأن

(١) رواه البخاري في الأدب المفرد، وصححه الألباني.

تأكلا سويًّا في مطعم، أو تبيتا ليلة أو ليلتين في أحد الفنادق بكامل الخدمة، أو تسافرا في رحلة ترفيهية، أو لزيارة محببة لأحد الأقارب أو الأصدقاء.

وقد تحتاج الزوجة أن تقضي إحدىٰ هذه الإجازات مع أهلها، أو صديقاتها، وقضاء بعض الوقت بعيدًا عن روتين البيت، وطلباتك وطلبات الأبناء، في جو من المرح والراحة.

جرب، وستجد أن مثل هذه «الإجازات» تنعش زوجتك، وكأنها ولدت من جديد، وتجدد الحب بينكما، وتجعلها تستعيد نشاطها وحماسها لخدمتك ورعايتك من جديد.

ومن «الصيانة الدورية» أيضًا، الرعاية الصحية لزوجتك، والمبادرة إلىٰ الفحص والعلاج إذا مرضتْ أو شعرتْ بأي آلام، وعدم الاستجابة لإهمالها في صحتها، ومحاولتها التهرب من العلاج، لرغبتها في عدم الإثقال عليك، فبادر أنت بالاهتمام والمتابعة.

ومنها أيضًا تجديد شكلها ومظهرها، ورعاية جمالها وأناقتها، فشجعها علىٰ ذلك، ووفر لها ما يساعدها علىٰ ذلك، قدر طاقتك وإمكاناتك.

ومنها إثراء عقلها بالقراءة والمعرفة العامة، ومنها تزكية نفسها بممارسة الشعائر الدينية... إلخ، فساعدها وشجعها علىٰ ذلك، وشاركها فيه.

هذا كله من أدوارك -عزيزي الزوج- وهو يندرج تحت «المودة والرحمة» اللتين جعلهما الله بين الزوجين لتستقيم الحياة بينهما، في رحلة من الأخذ والعطاء المتبادلين.

إن القوامة التي هي حق للزوج، لا تقتضي النفقة، ومتابعة كل فرد

من أفراد الأسرة في القيام بواجباته، فقط، ولكنها أيضًا تقتضي الرعاية الكاملة، ومنها الرعاية النفسية والمعنوية، ومن دون هذه الرعاية لن يستطيع أي إنسان أن يستمر في القيام بواجباته وأدواره.

ما ذكرتُه في السطور السابقة، ورأيتُ أنه يحتاج إلىٰ تفصيل وبيان، هو ما يخص أدوارك تجاه زوجتك؛ لكن تبقىٰ أدوار أخرىٰ لك في البيت ومع الأولاد، ليس هنا مجال ذكرها وحصرها؛ لكنها معروفة، فاحرص علىٰ القيام بها، وعدم إهمالها، لتكتمل سعادتك، وسعادة أسرتك.

سيدي.. كلمة أخيرة في هذا الأمر:

إن قصر دورك علىٰ العمل المهني فقط لم يعد مقبولًا أبدًا في هذا العصر، في ظل ازدياد المسؤوليات والضغوط علىٰ المرأة، وفي ظل زيادة أعباء تعليم وتربية الأبناء، وسط عالم يعج بالفساد والخطر في كل نواحيه.

زوجتك وحدها لن تستطيع أن تربي أبناءك تربية صالحة أمام هذه الأعاصير الكاسحة، وشعورها بغيابك وافتقاد أدوارك معها، يؤلمها جدًّا، ويحبطها جدًّا، وهذا بالتأكيد -إن حدث- فستكون عواقبه وخيمة جدًّا عليكما وعلىٰ أولادكما، وعلىٰ المجتمع كله.



٦ـ ماذا لو فتر الحب؟

ما يحرك أي امرأة -غالبًا- هو قلبها، فإن ملكتَه ملكتَها، ولن تملكه إلا إذا تشبع قلبك أنت أيضًا بحبها، ونضح ذلك علىٰ كلماتك وأفعالك.

لكن قد يفتر حبها في قلبك مع الوقت، وحدوث ذلك لا يعني موت العلاقة بينكما ووجوب إنهائها، بل إن الحياة بينكما يمكنها أن تستمر وتستقر بأشياء أخرىٰ ومشاعر أخرىٰ، غير الحب بصورته الرومانسية، مثل:

مشاعر الامتنان لها، وتذكر وقفاتها معك في أوقات ضعفك واحتياجك وأزماتك.

مشاعر الرحمة بها، والعطف والإشفاق عليها، في أوقات ضعفها الجسماني أو النفسي.

مشاعر الاحترام، بتقدير طلباتها واحتياجاتها، ومحاولة تلبيتها بقدر ما تستطيع.

مشاعر الأمان والسكن الذي تشعر به وأنت بين يديها وفي أحضانها.

وهكذا يمكنك إيجاد مشاعر كثيرة بينكما، باستحضار الأفكار التي توجدها، فقد قال ربنا جل وعلا: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ

فَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـًٔا وَيَجۡعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيۡرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾[1].

كنت أتساءل دومًا متعجبة: كيف يستطيع الإنسان أن يعيش مع إنسان آخر يكرهه، أو علىٰ الأقل لا يحبه؟ ولكنىٰ أدركت مع الوقت أن تغيير وجهة النظر وتعديل بؤرة الاهتمام، من الممكن أن يوجدا كثيرًا من المشاعر الإيجابية بينهما، ويقللا من المشاعر السلبية، وبالتركيز علىٰ تلك المشاعر الإيجابية يجعل الله فيها -بإذنه- خيرًا كثيرًا.



(١) من الآية ١٩ من سورة النساء.

٧ـ لمسات يومية تصنع الحب

إليك -عزيزي الزوج- بعض اللمسات اليومية البسيطة التي لن تستغرق منك وقتًا، ولن تكلفك جهدًا؛ لكنها تحتاج منك -فقط- إلىٰ انتباه وتركيز:

- عندما تصحو من نومك في الصباح، احتضن زوجتك وقبِّلها قبل أن تنهض من فراشك. تأكد أنها ستشعر بك حتىٰ وإن كانت تغط في سبات عميق. وإن كانت سبقتك بالاستيقاظ فنادها واحتضنها وقبِّلها، وألقِ عليها تحية الصباح بكلمات رقيقة.

إن هذا سيترك فيها أثرًا إيجابيًّا كبيرًا، وسيجلب عليك من الخير الكثير، ويدفع عنك من «النكد» أكثر، وستشعر بهذا الأثر واضحًا.

وإياك أن تجعل لمساتك لها عمومًا -بما فيها أحضانك وقبلاتك- مرتبطة بقضاء الرغبة الجنسية ومقدمات الجماع، حتىٰ لا تشعر هي بأنك تفعل ذلك لمجرد أن تلبي شهوتك فقط، دون مشاعر خارج هذا الإطار.

وفي فترة الصباح بالذات -خصوصًا لو كانت زوجتك عاملة ولديكما أولاد- حاول ألا تطلب منها شيئًا، وتكفل باحتياجاتك، واعتمد علىٰ نفسك في هذه الفترة العصيبة من يومها. وحبذا لو ساعدتها بأن تقوم -مثلًا- بتحضير طعام الفطور أو سندوتشات الأبناء، أو كي الملابس، أو توصيل الأبناء لمدارسهم... إلخ، مثل هذه الأعمال تزيد من رصيد

المشاعر بينكما، وتأكد أنها ستقدِّر ذلك لك جدًّا.

- إنك تذهب مشكورًا مأجورًا كل يوم إلىٰ عملك الذي يستغرقك تمامًا، ويستهلك وقتك وعقلك وجهدك، وتحت ضغط هذا العبء اليومي، يصعب عليك أن تتذكر زوجتك وأولادك خلاله، فقد تمت برمجة عقلك -كما يقول علماء النفس- علىٰ التفكير الأحادي، أي التفكير في شيء واحد في اللحظة الواحدة، ولكن -عزيزي الزوج- ألا توجد أي أوقات فاصلة في عملك: للراحة، للصلاة، لتناول الطعام، للذهاب إلىٰ الحمام... إلخ.

إن مكالمة سريعة منك لزوجتك خلال هذه الأوقات الفاصلة، للاطمئنان عليها وعلىٰ الأولاد تعمل في قلبها عمل السحر! وإن لم تستطع أن تجري تلك المكالمة، فعلىٰ الأقل يمكنك أن ترسل لها رسالة، ولو بكلمة واحدة: «بحبك، وحشتيني، طمنيني عليكي، عاملة إيه...».

إنك لا تتصور وقع مثل هذه الكلمات علىٰ زوجتك، إنها بمثابة «قبلة حياة» لها، ونسمة منعشة في قيظ حياتها. إن واحدة منها كفيلة بأن تصنع لها ولك معها يومًا رائعًا؛ خصوصًا أنها تشعرها بأنها «في بالك» حتىٰ في أكثر أوقاتك انشغالًا.

- إن وقت عودتك من عملك إلىٰ بيتك، هو من أشد أوقاتك حساسية؛ حيث تنشد فيه الراحة والهدوء والسكينة وتناول الطعام، بعد يوم عمل طويل ومرهق نفسيًّا وجسديًّا وعقليًّا، وقد تكون محملًا بمشاعر غضب أو ضيق أو إحباط، نتيجة ما قابلك في هذا اليوم من مواقف.

وكما نوصي زوجتك بحسن استقبالك في هذه الأوقات، نوصيك أن

تتعلَّم كيف تترك الغضب والضيق والضغوط والإحباط علىٰ عتبة بيتك قبل أن تدخله. فأنت بعد تخطي هذه العتبة زوج وأب، وعليك أدوار وواجبات.

قاوم رغبتك في التنفيس عن مشاعرك السلبية التي تشبعت بها خارج المنزل في داخله، وصب غضبك علىٰ زوجتك وأولادك، وتعويض ما تتعرض له من قهر في الخارج بقهرهم في الداخل. ما ذنبهم؟!

لا تجعل زوجتك وأولادك يكرهوا عودتك إلىٰ المنزل، فضلًا عن وجودك فيه.

عوِّد نفسك علىٰ تقبيل زوجتك وأولادك واحتضانهم عند دخولك إلىٰ البيت.

إن شعرت برغبة زوجتك في الحديث معك عن طلبات أو شكاوىٰ، فاعتذر لها بهدوء، وبكلمات طيبة: «عزيزتي، لن أستطيع أن أسمعك الآن. أرجوكِ امنحيني قدرًا من الهدوء والراحة الآن، حتىٰ أستطيع أن أسمعك لاحقًا». وبعد أن ترتاح أعطها الفرصة لتتحدث وتسمعها، وبهذا تجعلها تتعود علىٰ أن وقت عودتك من العمل ليس هو الوقت المناسب للكلام والشكوىٰ والطلبات.

وكذلك افعل مع أبنائك، إن وجدت منهم صخبًا أو شجارًا أو رغبة في اللعب، أو سيلاً من الطلبات. احتضنهم وقل لهم برفق: «أبوكم يحتاج إلىٰ الهدوء والراحة قليلًا. فهل تمنحونني بعض الوقت لأرتاح، ثم أكون معكم كما تحبون؟».

أعلم يقينًا أنها لحظات عصيبة عندك، ولكن ليس التصرف السليم

أبدًا أن تعقد الأمر أكثر، وتزيد الموقف سوءًا بردود الفعل العنيفة، ثم تشكو بعد ذلك من أفراد أسرتك: «أنا لا أشعر بقيمتي في البيت، أشعر بأنني مجرد ماكينة نقود، إنهم يتجاهلونني، لا أحد يقدر مجهودي؛ لا أحد يسمع كلامي...».

ببساطة شديدة: اطلب حقوقك بود ورفق، وحدد ما تريده من زوجتك وأبنائك في لحظات الصفاء؛ حتىٰ يتسنىٰ لهم أن يقدموه لك بدافع الحب وليس بدافع القهر، ولمجرد تجنب الأذىٰ المادي أو المعنوي الذي قد يلحقهم منك!

- لحظات ما قبل النوم، هي من أجمل اللحظات التي ينتظرها الرجل، ولكنه -مع الأسف- قد لا يحسن تهيئة زوجته لها جيدًا، ثم يشكو منها.

إن المرأة قد تكون مجهدة طوال اليوم من العمل خارج البيت ثم العودة إلىٰ البيت والقيام بواجباتها فيه، وأداء طلبات الأبناء حتىٰ يناموا. والرجل قد يعود من عمله إلىٰ البيت فيأخذ قسطًا من الراحة، ثم يتوقع أن تتفرغ له زوجته بعد نوم الأطفال، بشكل «ميكانيكي» تلقائي، فتتهيأ له، وتتزين، وتغدق عليه بالوصال الجسدي والعاطفي.

إن زوجتك كي تفعل ذلك كله بأريحية وإقبال، تحتاج أولًا أن تسمعها، تحتاج أن تنفِّس عن مشاعرها السلبية، حتىٰ تفسح مكانًا للمشاعر الإيجابية. فامنحها بعض الوقت لتتكلم وتسمعها.

تحتاج أن تسمع منك: «أنا فاهمك، أنا أقدِّر تعبك، أعرف أن اليوم كان شاقًّا عليك...». خذها في حضنك، اربت عليها، توقف عن وصلات النقد والنصح والتوجيه المباشر، وقدم الرحمة والتعاطف.

إن وجدتها تميل للتنفيس عما يحزنها بالبكاء، فاتركها تبكي في أحضانك، لتفرغ هذه الشحنات السلبية، وتصبح قادرة علىٰ شحن نفسها بالشحنات الإيجابية وبالتالي تنعكس بها عليك حبًّا ودلالًا وتدليلًا، يصنع لكما «ليلة سعيدة».

لا بد من أن تحسن تهيئتها لذلك، حتىٰ تحصل منها علىٰ ما تريد. إن الحماس الذي تؤدي به الزوجة عملها الروتيني اليومي، وقدرتها علىٰ إنجاز المطلوب منها بروح معنوية عالية ومزاج رائق، يحدث نتيجة إفراز هرمون «الأوكسيتوسين»، وهو ما يسمىٰ «هرمون الاحتضان»، الذي يتولد وينتشر في أوصالها عندما يحتضنها زوجها أو يقبلها أو يحدث بينهما أي نوع من أنواع التلامس الجسدي، ولو كان مجرد تربيتة علىٰ ظهرها، أو إمساك بيديها، أو حتىٰ مجرد الإصغاء لها، والسماح لها بأن تتكلم كما تريد وتعبر عما تشعر، مع إظهار الاهتمام والتفاعل والتقدير والتفهم.

عزيزي الزوج، باختصار:

أنت تشحن هاتفك يوميًّا، وتشحن حاسوبك، وتشحن بطارية سيارتك، كي تستطيع أن تستفيد من كل هذه «الآلات» وتقوم بوظيفتها علىٰ أكمل وجه، لأن حياة هذه الأجهزة بالكهرباء. زوجتك أيضًا «الإنسانة» تحتاج إلىٰ الشحن اليومي بالكهرباء الخاصة بها (الأوكسيتوسين) كي تستطيع أن تحيا حياة صحية، وتؤدي أدوارها كما ينبغي.

إنك قد تظلمها في أوقات ما، وتحكم عليها بأنها «نكدية، باردة، جافة...»، وهي في الحقيقة ليست كذلك، وإنما هي: «فاصلة شحن»!



٨ـ أخطاء شائعة تقتل الحب

الحب -كما أراه- هو جماع كل المشاعر النبيلة في التواصل الإنساني، فهو يجمع: الاهتمام، والاحترام، والتقدير، والتعاطف، والتراحم، والمساندة، والمساعدة، والمشاركة، والحميمية... وغيرها.

والحب، لأنه شعور، فهو كأي شعور، سريع التقلب والتحول، وليس مضمونًا أو أبديًّا، فهو قد يفتر مع الوقت، ويذبل حتىٰ يموت تمامًا.

وقد تستمر الزوجة في العلاقة الزوجية، حتىٰ مع موت الحب بينها وبين زوجها، من أجل أبنائها، أو لاحتياجها المادي له، أو للحفاظ علىٰ الشكل الاجتماعي.

هذا الحب «الميت» لا يموت فجأة، بل ينهار تدريجيًّا بفقدانه مكوناته ولبناته واحدة تلو الأخرىٰ، نتيجة القصف المستمر بالقذائف من الزوج، بوعي ومن دون وعي، لصرح الحب.

ومن أمثلة هذه القذائف:

- التهديد بالطلاق أو بالزواج الثاني:

إن الرجل الذي يكثر التهديد لزوجته بالطلاق أو بالزواج عليها، والذي يستغل حب زوجته له واحتياجها إليه، كي يفرض عليها ما يريد، قد يحصل علىٰ ما يريده ظاهريًّا نتيجة الخوف منه أو من المستقبل المجهول، أو من

أهلها، أو من المجتمع، فتنساق له مقهورة، ويبقىٰ داخلها الألم والحزن والخوف والغضب والحسرة، ثم يمتزج هذا كله ويتفاعل داخلها ليموت الحب تمامًا، وتحل محله الكراهية، ثم اللامبالاة!

- **اكتشاف خياناته المتكررة وعلاقاته المتعددة:**

فطرة الرجل وغريزته تميل إلىٰ «التعدد»، وقليل مِن الرجال مَن يستطيع ضبط هذه الغريزة، والتعامل مع هذه الفطرة برشد وفطنة ونضج.

وحديثي هنا ليس علىٰ تعدد الزوجات، فهذا له حديث آخر، لن أنكر أو أجادل في حِلِّه وحق الرجل فيه، مع الضوابط الشرعية له التي يُسأل عنها الرجل في الدنيا والآخرة.

ولكني هنا أتحدث عن العلاقات غير الشرعية التي يقتحمها الزوج دون وازع من دين أو خلق، وتنعكس آثارها السلبية الوخيمة عليه وعلىٰ زوجته وأبنائه وبيته؛ ومنها فقد احترام زوجته وأبنائه له، وسقوطه من نظرهم، وانهيار حبهم له تدريجيًّا حتىٰ يموت.

- **تجاهل مرضها الجسماني أو ألمها النفسي:**

إن فقدان الزوجة لزوجها في أوقات احتياجها له، من المواقف التي لا تنساها أبدًا مهما مرت السنوات.

عندما لا يصحبها زوجها إلىٰ الطبيب وهي تشعر بالمرض الشديد، عندما لا يرعاها وقت مرضها ويتركها وحيدة ليذهب للمرح مع أصدقائه، عندما يتجاهل غضبها أو حزنها، ولا يحاول أن يعرف سببه، ولا يسرِّي عنها ولا يطمئنها ولا يرضيها، عندما يكون دائم الهرب من مسؤولياته

وإلقائها كلها علىٰ عاتقيها.

عزيزي الزوج، إن ما تحتاجه أنت من زوجتك وقت مرضك، هو عينه ما تحتاجه هي منك وقت مرضها، وما تنشده منها وقت ضيقك وأزماتك، هو نفسه ما تنشده هي منك وقت ضيقها وأزماتها.

إنها تحتاج أن ترىٰ نظرات الرحمة في عينيك والإشفاق عليها، تحتاج منك إلىٰ لمسات حانية، وأفعال مطمئنة، وكلمات رقيقة: «سلامتك، شفاك الله وعافاك، إن شاء الله هتبقي زي الفل، ارتاحي إنتي وأنا هاعمل كل حاجة...»، بدلًا من: «إنتي بتتدلعي، إنتي مكبرة الموضوع، أنا زهقت...» مع إظهار الضيق والتأفف والشعور بالإثقال!

تحتاج منك أن تشعر بلهفتك وخوفك عليها، لذاتها، لحبك لها، لا لأنك تفتقد خدماتها لك، وتريد أن تستعيد صحتها لتعود لخدمتك.

إن اهتمامك هذا ورعايتك هذه، لا شك، ستكون ضمن أسباب تماثلها للشفاء سريعًا، أو علىٰ الأقل تحسن حالتها النفسية، وزيادة مقاومتها للمضاعفات الجسدية والنفسية.

- قضاء الوطر قبل التهيئة:

بعض الأزواج يطلب حقه في المعاشرة الزوجية من دون مقدمات، ومن دون تهيئة لزوجته، وإظهار تقديره واحترامه لحقها هي أيضًا في الاستمتاع، ومع ذلك ينتظر منها الاستجابة والتفاعل بمجرد الضغط علىٰ «زر الاستدعاء»، مهما كانت حالتها النفسية أو الصحية، وهو -بالطبع- ما يحرمها متعة اللقاء، ومع الوقت قد تكره هذا اللقاء بالكلية!

أسمع من بعض النساء شكاوىٰ رهيبة، تحمل كلماتهن فيها كمًّا مرعبًا من الألم والقهر والاشمئزاز، فيما يخص علاقاتهن الحميمية مع أزواجهن: «أشعر بأنه يغتصبني، أشعر كأني مجرد مرحاض لشهوته، أشعر بالإهانة والدونية...».

إن مثل هؤلاء الأزواج مرضىٰ حقيقيون، ينبغي لهم طلب العلاج، وطلب العلم الشرعي والنفسي والسلوكي، كي يعدلوا عن هذه الممارسات البشعة بحق زوجاتهم، وما أكثر أماكن ووسائل علاج هذا الآن، لمن أراد أن يحافظ علىٰ علاقة قويمة بزوجته، يحفها الحب والاحترام والعدل.

- الإهانة والأذىٰ عند الغضب:

مما يفقد المرأة حبها لزوجها، تجاوزه في نوبات غضبه حد الإهانة، والأذىٰ النفسي والجسدي، وتماديه في ذلك، مهما حاولت تهدئته أو استيعاب غضبه، فتظل تتحمل وتكتم وتتصبر، حتىٰ يأتي وقت تنهار فيه، وينهار معها الحب والاحترام، فتنفجر فيه، أو تعتزله، أو تطلب الانفصال.

- الطمع في مال الزوجة:

إن المرأة بفطرتها تحب الرجل الذي ينفق عليها، ويكفيها، ويغنيها هي وبيتها وأولادها عن كل إنسان، حتىٰ عن نفسها، وإن كانت تمتلك أموال قارون. وجزء كبير من احترامها لزوجها وحبها له ينبع من هذه النقطة.

ومن الأخطاء الشائعة لدىٰ بعض الأزواج التطلع إلىٰ مال الزوجة، والاتكاء علىٰ ثروتها أو ثروة عائلتها، واستباحة ذلك وعدم التعفف عنه.

والبعض قد يمارس علىٰ زوجته ضغوطًا وابتزازات، حتىٰ ترضخ وتعطيه من مالها، أو تتولىٰ جزءًا من نفقات الأسرة رغمًا عنها، أو توليه حق الإشراف علىٰ ممتلكاتها، بسيف الحياء، أو بسيف القهر. ولا شك أن هذا كله يقلل من احترامها له مع الوقت، ويسحب من رصيد الحب حتىٰ ينتهي.

إن معظم الزوجات -إن لم يكن كلهن- لديهن الاستعداد لمساعدة أزواجهن، بل والتضحية بكل ما يملكن لهم ومعهم، بكل أريحية ورضا، ولكن بالحب، وبالرضا، وبالمشاركة، والانصهار، وبشعور الواحدة منهن باستعفاف زوجها عن مالها، ومحاولته النأي عن تلك المساحة أو التدخل فيها، إلا برضاها وبرغبتها، وحين تستدعي أعباء الحياة وضروراتها وحاجياتها وتحسيناتها ذلك.

أخي الفاضل:

إن كنت ترتكب أو ارتكبت شيئًا من الأخطاء السابقة، فسارع للإصلاح والاستدراك والعلاج، ليقف نزيف الحب بينك وبين زوجتك، وتستعيد مكانتك في قلبها وفي عينها من جديد، وإياك أن تغتر أو تخدع نفسك باستمرار حبها لك مع استمرارك في تلك الأخطاء، فما يظهر علىٰ السطح قد لا يكون معبرًا عما يتقد ويثور ويتصاعد في الأعماق.



٩ـ كيف تداوي جروح قلبها؟

المرأة تتحكم فيها المشاعر بشكل كبير، ولذا فإنها لا تنسىٰ جروحها بسهولة، وقد تظل تستحضر آلامها الماضية وتتذكرها لفترة طويلة، وتذكِّر زوجها مع كل جرح جديد منه، بجراحاته السابقة لها.

ومشكلة كثير من الأزواج أنهم يغفلون عن هذا، ويظنون أن الزوجة ستنسىٰ وتتجاوز أو ستعتاد مع الوقت، فيستمرون في الإيذاء، ويغُرهم سكوتها وقدرتها علىٰ كتمانها ألمها، رغم أن قلبها يغلي بحروب مستعرة، وانفجارات داخلية، سيأتي يوم وتخرج محطمة كل شيء، إما بأمراض متعاقبة مستعصية، وإما بتذمر شديد واعتراض صاخب، وإما برفض العلاقة نهائيًّا وطلب إنهائها، هذا إن لم يدرك الزوج «اللحظة الفارقة» ويتدارك قبل الوصول إليها، فيطفئ هذا البركان، أو يهدئ من ثورته.

الزوج الناضج السوي لا يستكبر علىٰ الاعتذار لزوجته، حتىٰ وإن لم يكن مقتنعًا بأنه مخطئ، فهو يعتذر عمَّا سببه للآخر من ألم، ولو كان غير مقصود.

والاعتذار الصادق تشعر به المرأة، عن طريق كلمات رقيقة، ولمسات حانية، واحتضان عطوف، ونظرات معبرة، لا مجرد كلمات باردة يلقي بها إليها بأنفة ونظرات حادة ونبرات مستكبرة، كـ«تقضية واجب».

وليس في الاعتذار الصادق أي عيب أو نقيصة، بل هو شجاعة وفضيلة، ويعبر عن حب الزوج لزوجته وتقديره لها واحترامه لمشاعرها، ولا شك أنها ستشعر بهذا وتقدِّره منه كثيرًا.

ويجب علىٰ الرجل حال الاعتذار أن يصبر علىٰ زوجته، ولا يتوقع منها الرضا السريع، خاصة لو كان الجرح عميقًا، أو مر عليه وقت طويل دون اعتذار، أو تكرر أكثر من مرة، وأن يعطيها الفرصة لتخرج ما بداخلها من حزن ولوم ودموع، مبديًا اهتمامه وتأثره وحزنه وندمه.

الاعتذار الصادق ليس مجرد كلمات؛ بل هو اعتراف بالخطأ، وإصلاح ما نجم عنه من أعمال وتصرفات، ونية ورغبة حقيقية في عدم تكراره.



١٠ـ كيف تحيي مشاعرها؟

أكثر ما يربط الرجل بالمرأة هو عاطفتها ومشاعرها، فقد تثيره امرأة جميلة، وقد يعجب بامرأة ذكية، وقد يحب الحديث مع امرأة مثقفة؛ لكن لا يأسر قلبه ويربطه بها إلا قلبها وما يحمله من عاطفة وشعور.

والنساء من حيث العاطفة أنواع:

فهناك المرأة «العملية»، التي يغلب علىٰ تفكيرها المعلومات وما ينجم عنها من استنتاجات، وتجدها بارعة في حل المشكلات وإدارة الأزمات واتخاذ القرارات. عاطفتها تتسم وتظهر أيضًا بهذا الشكل العملي، بالمساعدة المباشرة والمساندة والدعم.

وهناك المرأة «المسترجلة»، التي يغلب علىٰ طبعها الحدة والغضب والعصبية والعدائية والتوتر والسلبية، فهي سهلة الاستفزاز، والتعامل معها غير آمن؛ لأنها أصلًا تفتقد الشعور بالأمان. وهي كي تلين وتعدل من صفاتها تلك، تحتاج أن تشعر بالأمان معك والاطمئنان لك، وهذا يحدث بجرعات مكثفة من الحب والعطاء؛ خصوصًا لو كانت طباعها هذه نتيجة معاناة في طفولتها، وتربية غير رشيدة.

وهناك المرأة «النكدية» التي يغلب علىٰ مزاجها العام الألم والشكوىٰ والحزن والأنين، وهي تحتاج من زوجها إلىٰ كثير من الاحتواء لمشاعرها، ومحاولات إدخال البهجة والسرور عليها، مع الاستعداد لتحمل نوبات

«النكد» التي تنتابها من حين لآخر، حتىٰ تعبر بسلام.

وهناك امرأة «عاطفية»، قلبها يحمل الكثير من مشاعر الحب، والرغبة في العطاء، لكنها قد لا تحسن التعبير عن عاطفتها وحبها بشكل جيد.

وهناك امرأة «رومانسية» تتفنن في التعبير عن حبها لزوجها، بالأقوال والأفعال والهمسات واللمسات.

فالمرأة -عمومًا- كالشجرة، كي تورق وتزهر وتثمر بالحب والحنان تحتاج دومًا أن ترویٰ بماء الحب، وتتغذیٰ من أرض المشاعر، وتتعرض لشمس التقدير، وتتنفس هواء الأمان. فإن وفر لها زوجها هذا، فإنها تغدق عليها بأجمل الأزهار وأشهىٰ الثمار.

قد تكون المرأة ممتلئة بالمشاعر؛ لكن تتوارىٰ تلك المشاعر خلف قشرة قاسية، تكونت بفعل جفاء وجفاف وقسوة الزوج، وامتناعه عن إروائها ولكن قسىٰ قلبها بسبب قسوة زوجها وجفت مشاعرها بسبب توقفه عن إروائها، وتجاهله لها، وهجره الطويل. فهي تحتاج من زوجها أن يعيد «تليينها»، وإرواء عطشها، وأن يترفق بها، وأن يقدم لها ما يستعيد رطوبة قلبها وحياته ورقَّته.

ومما قد يؤدي بالزوجة إلىٰ حالة الجفاف الشعوري تلك والقسوة الظاهرة، كثرة المسؤوليات تجاه بيتها وأطفالها الصغار الذين يحتاجون إلىٰ عناية ورعاية دائمة، فهي تحتاج من زوجها أن يمد لها يد العون والمساعدة، وأن يجعل لهذا وقتًا مناسبًا بين واجباته الأخرىٰ.

الخلاصة: اجتهد في التعرف علىٰ أساليب التعبير عن الحب التي تفهمها زوجتك وتريدها منك، وما أكثرها! وذكاؤك يكمن في استخدام

الوسيلة المناسبة لكل وقت من الأوقات وكل موقف من المواقف.

وتذكر وتفكر:

كيف كنت تعاملها في بداية الزواج، وكيف هو تعاملك معها الآن!

كيف كنت تسعىٰ إلىٰ إرضائها، وكيف تهمل طلباتها الآن!

كيف كنت عاشقًا لها لا تطيق البعد عنها، وكيف فترت عاطفتك نحوها الآن!

كيف كنت ترعاها وتهتم بشؤونها، وكيف تهربك من هذا الآن!

ببساطة: عُد أنت كما كنت، حتىٰ تعود هي كما كانت، ولا تنتظر المبادرة دومًا منها، فأنت ربان السفينة والقائد والقوام، إن وجدتها تنحرف عن مسارها أو تشرف علىٰ الغرق، فلا بد لك من أن تقوم بدورك لإعادتها إلىٰ مسارها الصحيح وإنقاذها ومن عليها من الغرق؛ لكن إن جلست منتظرًا غيرك أن يقوم بدورك، فقد لا تفيق إلا علىٰ ارتطام سفينتك بالصخور وتحطمها، ثم غرقها، أو علىٰ الأقل التيه في بحار مظلمة وأمواج متلاطمة!



١١ـ كيف تستعيد جمالها؟

تختلف مقاييس الجمال الأنثوي باختلاف المكان والزمان، فمقاييس الجمال في الشرق غيرها في الغرب، غيرها في الشمال، غيرها في الجنوب... إلخ.

ومع تغول فكر العولمة، عمدت مؤسسات الأزياء ومراكز التجميل العالمية إلىٰ وضع مقاييس «موحدة» للجمال، تحاول فرضها، وهي تجعل المرأة دائمًا في حالة رفض مزمن وعدم رضا عن شكلها وقوامها وملامح جسدها. وتجعل الرجل مهمومًا بالبحث عمن تتوفر فيها مثل هذه المقاييس الشكلية المصطنعة، ناسيًا أن هذه المقاييس المفروضة لا تتوفر إلا في نسبة ضئيلة جدًّا من نساء العالمين.

حتىٰ إن وجد الرجل هذه المقاييس في امرأة ما وتزوجها من أجل هذا فقط، فإنه يغفل عن أن هذا الجمال الشكلي لن يدوم ولن يستمر علىٰ حاله، مع تكاليف الزواج وأعبائه، ومع الحمل والولادة والإرضاع والتقدم في السن، وما يحدث خلال ذلك من تغيرات هرمونية، تغير ملامح الجسم وتذهب ببعض رونقه، بشكل خارج عن إرادة الزوجة وسيطرتها.

إن مقاومة هذه التغيرات في جسد المرأة تحتاج إلىٰ جهد جهيد، وإرادة قوية، وإجراءات مكلفة جدًّا ماديًّا ونفسيًّا، لا يقدر عليها معظم الناس.

إن الزوجة -غالبًا- تنسىٰ نفسها في خضم أعباء الحياة، وأدائها لعملها،

ورعايتها لزوجها وبيتها وأولادها، وقد تكتشف بعد سنوات من الجهد والعطاء أن الكل يتقدم وهي تتراجع! علىٰ المستوىٰ الشكلي والثقافي والمعنوي؛ بل والإيماني، فتشعر بالإحباط، وتتوقف عن العطاء، وتصبح أكثر تذمرًا وكآبة وإثارة للمشكلات.

عزيزي الزوج:

كي تحافظ علىٰ نضارة وجمال زوجتك، لا بد من أن تتعهدها بالرعاية المادية، عن طريق التغذية السليمة، وعلاج الأمراض التي تنتابها، والرعاية النفسية المعنوية بإيقاظ إحساسها بالجمال وحثها علىٰ الاهتمام بمظهرها، بكلمات الإطراء والغزل ونظرات الإعجاب، والانتباه إلىٰ ما تحدثه من تغيير في مظهرها وشكلها، وإبداء دوام رغبتك فيها والانجذاب إليها.

واعلم أن: نقدك لعيوب جسمها يقتلها، ومقارنتك إياها بغيرها من النساء تؤلمها، وإبداء إعجابك بأجساد الممثلات والمطربات والنظر إلىٰ الصور العارية يطعنها، وإهمالك لما تحدثه من تغييرات لإرضائك وإثارة اهتمامك يحبطها، وتهربك من اللقاء الحميمي معها، أو الأداء الروتيني الآلي فيه، يدمر ثقتها بنفسها.

وإلىٰ جانب الاهتمام والتشجيع والثناء، يمكنك لفت نظرها للاهتمام بمظهرها بشكل غير مباشر لا يحرجها، وذلك بأن تحرص علىٰ شراء الملابس الأنيقة لها، كهدايا في المناسبات، فإن ذلك يسعدها ويجعلها حريصة علىٰ ارتدائها. وأن تشتري لها إكسسوارات وأدوات التجميل والعطور بنفسك، وهذا أفضل كثيرًا من اللوم والطلب المباشر.



١٢ـ كيف تنشِّط عقلها؟

بعض النساء بعدما يتزوجن، يهملن العلم والثقافة والمعرفة، ويكتفين بما يطالعونه علىٰ مواقع التواصل الاجتماعي، ووسائل الإعلام، أو ما يتداول بين الصديقات والأقارب في الجلسات الخاصة، ومعظمها حول الأزياء والطعام والأطفال والتسوق... إلخ، دون تحقق أو فلترة أو دراسة أو توسيع لدائرة الاهتمام بالعلوم أو حتىٰ بالشأن العام، فتبدو الواحدة منهن -إذا جمعتها الظروف مع بعض المثقفين أو المثقفات- سطحية الفكر وضحلة الثقافة.

وبالطبع هذا الانطباع عنها ينتقل إلىٰ الزوج إذا جرىٰ بينهما حوار ما، فيعزف عن الحديث معها مع الوقت، ويتجنب النقاش معها في الأمور العامة، ويحصرها في دائرة البيت والأطفال والطعام.

ويغفل الزوج عن دور مهم جدًّا من أدواره التي تمليها عليه قوامته علىٰ زوجته، وهو تعليمها وتثقيفها بما لا يسعها الجهل به. وهذا يحتاج منه إلىٰ صبر المعلم ورحمته وحنانه بالمتعلم، ومشاركة بعض الأنشطة العلمية أو الثقافية فيما بينهما، ولو كانت أشياء بسيطة، كمجرد مطالعة كتاب، أو متابعة قنوات أو مواقع معينة علىٰ التلفزيون أو الإنترنت.

إن الزوج الذي يسخر من مستوىٰ زوجته العلمي دائمًا، ويُظهر استخفافه بعقلها وتفكيرها، دون أن يحاول أن ينهض بها ويساعدها

ويعلمها، فهو يرتكب ثلاث جنايات: شرعية، وأخلاقية، ومجتمعية، ولا شك أن نتيجة هذا الفعل السلبي والتقصير في واجبه، سترتد عليه وعلىٰ بيته وأولاده، وعلىٰ علاقتهما معًا؛ حيث تمتنع الزوجة عن الحوار معه، وعن سؤاله عن أي شيء، ولا تجد أمامها إلا الصمت!

فاحرص -عزيزي- علىٰ فتح الحوارات مع زوجتك، وإرشادها إلىٰ وسائل اكتساب المعرفة الصحيحة، والثقافة النافعة، لتوسع مداركها، وتصقل مهاراتها، وتزيد من خبراتها، وتجعلها علىٰ وعي بما يدور حولها في العالم.

وإلىٰ جانب العلم والمعرفة والثقافة العامة، يجب ألا تنسىٰ الجانب الروحي والإيماني، فتتيقن من أن معلوماتها الدينية صحيحة، وأنها تواظب علىٰ العبادات، وتؤديها بشكل سليم، وحبذا إن اجتمعتما سويًّا في أداء بعض هذه العبادات، فتسعدا معًا في الدنيا والآخرة.



١٣ـ أيقظ غريزتها

يلعب الرجل دورًا مهمًّا في إيقاظ غريزة زوجته تجاهه ورغبتها فيه؛ لكن بعض الأزواج يتغافلون عن هذا ويظنون أن الزوجة هي التي عليها إغرائه واستدعائه إلىٰ الفراش بأساليبها الأنثوية، وما عليه إلا أن يستجيب!

والحقيقة أن الزوجة أيضًا تحتاج أن تشعر بأنها مرغوبة من زوجها، وأنه يشتاق إليها، ويتزين لها، ويغريها بلقائه، ويلمح لها برغبته في معاشرتها، ويحرص علىٰ تهيئة المكان والزمان والأجواء لهذا اللقاء.

إن المعاشرة الزوجية كي تعود بالمتعة والسعادة علىٰ الطرفين، يجب أن يتفاعل فيها الطرفان، من بدايتها إلىٰ نهايتها، من قبلها وخلالها وبعدها، ويقوم كل منهما بما يرغبه منه الآخر ويحبه، جنبًا إلىٰ جنب مع ما يرغبه هو، ما دام هذا كله في حدود الشرع وما يقبله الطرفان.

ومِن الزوجات -بسبب النشأة في بيئة معينة، أو نمط تربوي ما- مَن تجهل أو لا تتقن فنون العلاقة الخاصة، وقد تعرف وتتقن؛ لكن يمنعها حياؤها من التصريح أو حتىٰ التلميح بما ترغبه فيها، وهنا يأتي دور الزوج، بأن يأخذ بيدها ويشجعها لتتعلم معه هذه الفنون وتتقنها، أو تتخلىٰ عن «الحياء السلبي» فيها تدريجيًّا، ولو بقراءة كتاب أو بعض المقالات لاكتساب هذه الثقافة.

وتذكَّر دائمًا أنها تحب منك فيما يخص العلاقة الجسدية ما تحبه منها،

من التهيؤ للقاء والاغتسال والتعطر والتزين. كما تحتاج منك إلىٰ إدراك رغباتها الفطرية، البيولوجية والفسيولوجية، كاحتياجها إلىٰ فترة مداعبة طويلة نسبيًّا، لتشتعل غريزتها، ومن ثم تصل إلىٰ نشوتها.

وهذا يتطلب منك التعرف علىٰ مناطق الإثارة لديها، علىٰ أن تكتشفا ذلك سويًّا، والاهتمام بمداعبة هذه المناطق، مع كلمات الحب والشوق التي تعبر عن إعجابك بجسدها واستمتاعك به.

ولا تكن متسرعًا، كل ما يهمك هو إفراغ شهوتك والاستمتاع بذلك، دون مراعاة شهوتها واستمتاعها، بل تحكَّم في نفسك لتعطيها الفرصة للاستمتاع والوصول إلىٰ قمة النشوة، مثلك تمامًا، فإن هذا يشعرها بالإشباع والرضا، ويخفف كثيرًا من توترها، ويحسِّن من مزاجها وحالتها النفسية، ولا شك في أن كل هذا سيظهر أثره الرائع في حياتكما معًا خارج الفراش.



١٤ـ اهتم بنجاحها الشخصي

من الرجال من يريد زوجته مسخَّرة لطلباته وتلبية احتياجاته فقط، ويمنعها عن تحقيق أي نجاح شخصي لها في دراستها أو عملها، وإن حاولت فإنه يحبطها دائمًا، ويضع العراقيل في طريقها.

ومنهم من يسمح لها بذلك؛ لكنه يتركها وحيدة في طريقها العملي أو الدراسي، دون دعم أو مساندة، تنشد الرفقة والصحبة مع غيره، وتستمد التشجيع والتحفيز من هنا وهناك.

أما الرجل الذي يجب زوجته حبًّا حقيقيًّا، فإنه يحب أن يراها ناجحة وسعيدة بنجاحها، ويسعده هذا، ويفخر به، ويعتبر نجاحها نجاحًا شخصيًّا له.

وهو في سبيل ذلك يقدم لها كل الدعم والمساندة والتحفيز، ويتابعها دومًا ويسألها عن دراستها أو عملها وتقدمها فيه، ويستمع إلىٰ المشكلات التي تقابلها فيه، ويحاول تقديم حلول لها، وتذليل الصعوبات التي تواجهها، ويطمئنها ويؤازرها بكلمات التشجيع والمساندة، التي تحلق بها عاليًا، وتجعلها قادرة علىٰ فعل الكثير.

مثل هذا الرجل تجده يتحمل بعض تقصير زوجته في واجباتها المنزلية، بسبب العمل أو الدراسة، ويساعدها ويجبر هذا التقصير بكل وسيلة ممكنة.

إن مثل هذا السلوك من قِبل الزوج، يثمر في قلب زوجته زيادة في حبها له، وحرصًا علىٰ إرضائه وإسعاده، وتعبيرًا دائمًا عن امتنانها له وتقديرها لأفعاله وكلماته، ودعمًا مقابلًا ومساندة منها له في المواقف التي يحتاج فيها إلىٰ الدعم والمساندة.



١٥ـ وجِّه دون أن تجرح

إن شعو الزوج بالمسؤولية عن زوجته وبيته وأولاده يجعله دائمًا يراقب أي خلل في أي جانب، ويبادر بالتوجيه والنصح، أو النقد والسخرية، أو اللوم والتوبيخ، وقد يصل به الأمر إلىٰ التهديد والتعنيف والعقاب.

مع المرأة، انتبه جيدًا -عزيز الزوج- لكلماتك، فالكلمات التي تجرحها لا تنساها. إنها قد تتجاوز وتستجيب لك لأنها تحبك، ولديها رغبة حقيقية في إسعادك وإصلاح علاقتها بك، ولكنها تحمل في داخلها كمًّا كبيرًا من المشاعر السلبية، كالإحساس بالذنب، والخوف من التهديد، أو الشعور بالحرج. هذه المشاعر -مع استمرارك في تعبيراتك القاسية أو المهينة- قد تطغىٰ في وقت من الأوقات علىٰ حبها لك، وتخرج إليك بصورة تعكر صفو الحياة بينكما، ويكون تأثيرها خطيرًا عليكما وعلىٰ بيتكما.

ولتجنب ذلك، فإن أفضل وسيلة للتعبير عمَّا يضايقك وما لا يرضيك هو أن تسبقه بكلام طيب، يحمل بعض معاني التقدير، والاعتراف بالجهد، والامتنان، ثم توجه إلىٰ ما تراه سلبيًّا بكلمات منتقاة، مثل:

- أنت جميلة؛ لكني أتمنىٰ أن تغيري تسريحة شعرك.

- أنت منظمة وتعجبني لمساتك في البيت، أرجو فقط ألا تنسي ترتيب دولاب الملابس.

- أنت طباخة ماهرة؛ لكني أحب أن آكل هذه الأكلة بطريقة أخرىٰ.

لا تركز علىٰ القصور والأخطاء ومناطق الضعف، ولكن امدح ما قامت وتقوم به زوجتك بالفعل، لتفتح قلبها وعقلها لتلقِّي توجيهاتك فيما تود أن تلفت نظرها إليه وتريدها أن تقوم به.

إن هذا الأسلوب يرفع ثقتها بنفسها، ويزيد دافعيتها للأداء الذي تريده منها، ولتطوير نفسها، كما أنه ينمي في قلبها حبك واحترامك، ويزيل غبار المشاعر السلبية.



١٦ـ كيف تتعامل مع الملل الزوجي؟

يشعر الرجل -غالبًا- بالملل سريعًا، وهذا الملل يصيبه بالفتور العاطفي تجاه زوجته، الذي يؤدي إلىٰ سلوكه السلبي معها، أو هجرها، أو الدخول في علاقات أخرىٰ مع غيرها من النساء.

وأسباب ملل الزوج متعددة، فقد يكون رجلًا تقليديًّا، يحيا حياة روتينية، لا يمارس هوايات، وليست له أنشطة خارج نطاق عمله، ولا أصدقاء يقضي معهم أوقاتًا خاصة، وهذا يجعله عرضة للإصابة بالملل والفتور بشكل أسرع.

وغالبًا ما يلقي الزوج بالمسؤولية عن هذا الملل علىٰ زوجته، ويوجه إليها اللوم بعدم التجديد، والسير علىٰ نمط واحد في كل شيء. حتىٰ لو حاولت زوجته أن تقوم بمحاولات للتجديد وكسر الملل، فإنه إما يقاومها، وإما يستجيب مؤقتًا ثم يعود للملل واللوم مرة أخرىٰ، وفي هذا -لا شك- ظلم كبير للزوجة.

إن الزوج يحتاج -أولًا- أن يقضي هو بنفسه علىٰ فراغه الداخلي، وفراغه الخارجي، بممارسة أنشطة متنوعة ومفيدة وممتعة: دراسات عليا، دورات علمية أو فنية، ممارسة رياضة ما أو هواية، الخروج مع الأصدقاء، زيارة الأقارب... إلىٰ آخر هذه الأعمال التي يمكن أن تشغل وقته وتغذي روحه، وتحيي شغفه بالحياة، وتقضي علىٰ الملل والرتابة.

إن الحياة الزوجية عندما تسير علىٰ وتيرة واحدة لفترة طويلة من الزمن، تصبح كالبركة الراكدة، تأسن مياهها، وتموت الحياة فيها، والطرفان مسؤولان سويًّا عن تجديد هذه الحياة وبث الروح فيها، فهو عمل مشترك نابع عن رغبة مشتركة بينهما.

وحبذا لو كان هذا التجديد من خلال أنشطة مشتركة بينهما، بالتنزه في أماكن جديدة، أو التعرف علىٰ أصدقاء جدد، أو ممارسات هواية مشتركة، أو ممارسة العلاقة الخاصة في أماكن جديدة، وبأوضاع جديدة... إلخ.

فارق كبير بين تجديد زوجتك لنفسها وحياتكما وتحميلها وحدها مسؤولية إحساسك بالملل، وبين تجديد العلاقة بينكما بمشاركتك ورغبتك في التجديد الحقيقي. فعندما تخرج من ذاتك وتحاول إسعادها ومشاركتها في التجديد، ستجدان -يقينًا- سعادتكما سويًّا، فبادر ولا تنتظر.



١٧- هل المرأة «نكدية»؟

يشكو كثير من الرجال من «نكد» زوجاتهم، ومن «البوز»، و«القمص» المستمر، وأحيانًا الصراخ من دون سبب واضح، وربما البكاء من دون سبب منطقي، فهي سريعة التقلبات المزاجية، وقد تحول أي وقت لطيف في ثوانٍ معدودة إلىٰ وقت كئيب!

إن التقلبات الهرمونية الشهرية لدىٰ المرأة، تلعب دورًا كبيرًا في هذه التقلبات المزاجية دون أدنىٰ شك، كذلك الحمل والولادة والإرضاع، ثم انقطاع الدورة الشهرية فيما يعرف بـ«سن اليأس»، كل هذا قد تصاحبه أعراض اكتئابية شديدة، فقد أثبت العلم شيوع كل من: اكتئاب الحمل، واكتئاب ما بعد الولادة، واكتئاب ما قبل الطمث، واكتئاب انقطاعه.

والأم تعمل بشكل متواصل، صباحًا ومساء، كل يوم، علىٰ مدار الأسبوع والشهر والسنة، من دون انقطاع، وهي أثناء ذلك لا تنعم بنوم هادئ؛ خصوصًا إن كان لديها رضيع يستيقظ ليلًا للرضاعة. ولا تتوقف عن العمل حتىٰ في أوقات الإجازات، فهي تعد الطعام، وتغسل الثياب، وترتب وتنظف، فلا تحصل علىٰ إجازات إطلاقًا. ودائمًا هناك من يحتاج إليها، فلا مجال للراحة، وحتىٰ لو كان هناك بعض أوقات الراحة، فهي أيضًا في تلك الأوقات تكون «تحت الطلب»! فربما يطلبها زوجها أو أحد أبنائها في أي وقت لخدمة ما يريد أن تؤديها له.

والمرأة إنسان مشاعري، تتأثر بالأحداث والمستجدات بشكل أكبر، وترتبط بشبكة علاقات عاطفية وثيقة. فهي في حبها أكثر تعلقًا بالأهل والصديقات، والتأثر بما لديهم من أحداث أكثر من الرجل بدرجة كبيرة.

كذلك هي عرضة للقهر والظلم في كثير من الثقافات والمجتمعات، فقد تعاني من ظلم الآباء وسوء التعامل معها، بالمقارنة مع إخوانها من الذكور. وقد تعاني من ظلم الرؤساء والمديرين في العمل لمجرد أنها أنثىٰ! وقد تعاني وتتألم من ظلم شريك الحياة وقهره. وقد تتعرض في مجتمعاتنا لكثير من الأذىٰ، كالتحرش، والعنف الأسري، والمجتمع دومًا يدينها، ويوجه إليها اللوم في أي ظلم تتعرض له، ويجبرها علىٰ الخضوع والانصياع!

بسبب كل هذه العوامل، تكون المرأة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب. ومع الأسف، في مجتمعاتنا يعتبرون مرض المرأة النفسي «دلع ستات»! ولا يعترفون بكونه اضطرابًا نفسيًّا يجب علاجه، وتقديم يد العون لها خلاله.

وقد تظهر معاناة المرأة النفسية علىٰ شكل أمراض جسمانية عديدة، كأمراض المناعة، وأمراض الجهاز الهضمي، وأمراض القلب، وتقلبات ضغط الدم، أو قد تظهر علىٰ شكل أعراض نفسية هستيرية.

ومع الأسف يجهل الزوج هذه العوامل، ولا يشعر بما تعانيه، ويتعامل معها كما يتعامل مع صديقه الرجل، أو يهملها ويتجاهل معاناتها، ويعتقد أنها «نكدية» بطبعها.

إن المرأة تحتاج إلىٰ التعاطف والاهتمام من زوجها، وهذا قد يهون

عليها كل ما تلاقيه من ضغوط، ويقيها من شر الوقوع في المرض النفسي، وربما المرض الجسماني الناتج عن الضغط النفسي، بإتاحة الفرصة لها للتعبير عن معاناتها، والاستماع الودود لها، وإظهار هذا التعاطف والاهتمام، وتقديم العون لها.

ويخطئ الرجل أكبر أخطائه عندما ينتقد المرأة ويلومها على تقصيرها، ويضغط عليها بمزيد من الطلبات والمسؤوليات، وهي في هذه الحالة النفسية السيئة، دون مراعاة لما تعانيه وتكابده، ودون إبداء الرغبة في تقديم الدعم والمساندة، ولو في صورة بعض كلمات التشجيع أو الامتنان والشكر على ما تقدمه لأسرتها من بذل وعطاء.



١٨ـ كيف تتعامل مع «نوبات النكد»؟

عندما تكون زوجتك في حالة نفسية سيئة، ومزاج متعكر، لسبب غير معروف لك، أو لسبب يبدو لك تافهًا أو غير منطقي، فإنها تكون في هذه اللحظات في أمسِّ الحاجة لمن ينصت إليها ويتعاطف معها، ويحن عليها، ولا أحد أولىٰ بهذا منك.

ولكن كثيرًا من الأزواج -مع الأسف- لا يدركون ذلك، ولا يتحملون من زوجاتهم هذه اللحظات، فأحدهم يرفض سماع كلمات اللوم والعتاب من زوجته، ويرىٰ أنها ليس لها الحق في أن تفعل هذا أصلًا، وكأنها آلة مجردة من المشاعر، ويغضب ويثور عندما تلومه أو تعاتبه.

وآخر لا يحب سماع تفاصيل أي مشكلة تمر بها زوجته، سواء كانت بسببه أو بسبب غيره، ويبدي ضجره من حديثها، ويطلب منها الإسراع والاختصار، هذا إذا أعطاها الفرصة أصلًا للحديث، وقد يبدي عدم اهتمامه وانشغاله أثناء حديثها، حتىٰ إذا انتهت فإن رد فعله يكون باردًا وسلبيًّا، وقد يهرب إلىٰ مكان آخر، مما يزيد من ألمها ومعاناتها.

وثالث قد ينصت إلىٰ زوجته، لكنه بعد أن تنتهي يسخر من مخاوفها أو مما يضايقها ويحزنها، ويستهين بمشاعرها. وقد يقترح حلولًا إما ساذجة لا تفيد، وإما مستحيلة لا يمكن تطبيقها؛ رغم أن المرأة في كثير من «نوبات النكد» وحالات القلق، لا تريد من زوجها أن يقدم لها حلولًا

بقدر ما تريد منه أن يشعرها بالتعاطف والتفهم، واستعداده لمشاركتها ومساندتها أولًا، ثم يأتي التفكير في الحلول.

وهناك من إذا دخلت زوجته في هذه «النوبات» فإنه كما يقال: «يقلب الترابيزة»، ويكون رد فعله عنيفًا، بتوجيه الاتهامات والصراخ في وجهها: «يعني عايزاني أعمل لك إيه.. كلنا تعبانين وقرفانين.. انتي غاوية نكد... إلخ».

إن المرأة حين لا تُسمع مخاوفها ومشكلاتها باهتمام، فإنها قد تلجأ إلىٰ الصراخ والشجار لأتفه الأسباب، للفت النظر واستدعاء الاهتمام والاستماع، وتستمر في ذلك لأجَل معين، حتىٰ إذا أصابها اليأس من ذلك، فإنها تصمت وتتوقف المطالبة. ويظن الزوج ساعتها أنها قد هدأت، وأن مشكلاتها قد انتهت، ومخاوفها قد تلاشت، ولا يعلم أن هذا مجرد هدوء ظاهري، قد يسبق عاصفة أكبر، ويكتم خلفه بركان يغلي ويستعد للانفجار والفوران والثورة في اتجاهات قد تكون «خطيرة»، ولا يتوقعها الزوج.

فإذا حدث هذا الانفجار، تجد الزوج مذهولًا من زوجته، ويشعر بأنها امرأة أخرىٰ غير التي تزوجها وعاشرها، فيهرع إلىٰ الاستشارة: «زوجتي تطلب الطلاق ومصممة عليه من دون أي أسباب!».

فاحذر -عزيزي الزوج- من تجاهل «نوبات النكد» عند زوجتك، لأنها لا تذهب ولا تهدأ من نفسها بسلام؛ بل إن مخرجاتها يتم تخزينها داخل عقل وقلب امرأتك، لتخرج في صورة أخرىٰ في أوقات أخرىٰ؛ لذا فالطريقة المثلىٰ للتعامل معها و«تصريفها» بسلام هو أن تبدي كل اهتمامك بها وتعطيها سمعك وبصرك وعقلك وقلبك.

إنها في هذه الأوقات تحتاج إلىٰ الشعور بحبك وحنانك، في نظرات عينيك، ولمسات يديك، ودفء صدرك حين تضمها إليك وتمسح دموعها، وتُقبِّلها، وتطمئنها بكلمات رقيقة: «أنا بحبك.. مقدرش علىٰ زعلك.. سامحيني لو كنت ضايقتك.. ميخلصنيش تنامىٰ زعلانة.. قولي لي إيه اللي يريحك وأنا هاعمله... إلخ»، والاعتذار إن احتاج الأمر، والوعد بعدم تكرار فعل ما جعلها في هذه الحالة.

بعض الرجال عندهم اعتقاد عجيب، وهو أن المرأة هي التي يجب أن تبادر بالصلح بل والاعتذار، سواء كان الخطأ منها أو من زوجها! وهذا ظلم بيِّن، لا يرضاه الدين السمح، ولا الأخلاق الفاضلة، بل إن هذا من شريعة المجتمعات الذكورية القائمة علىٰ قهر المرأة والاستعلاء عليها.

إن رسول الله ﷺ كان يقدر هذه اللحظات عند زوجاته، ويتفهم نوبات الغضب لديهن بسبب غيرتهن أو غيرها من المشاعر والاحتياجات، بل كان ﷺ يستوعب بعض ردود أفعالهن الحادة، وتصرفاتهن التي تخرج عن المألوف، ويتجاوز عنها بمنتهىٰ الرحمة والعطف، لأنه يعلم أن عقاب الموجوع علىٰ وجعه وعلىٰ تعبيره عنه، ظلم. والأمثلة علىٰ ذلك كثيرة راجعوها في كتب سيرته ﷺ.

ورضي الله عن الصحابي أبي الدرداء، الذي قال لزوجته في بداية حياته معها: «إذا غضبتُ فَرَضِّيني، وإذا غضبتِ رضَّيتك، فإذا لم نكن هكذا فما أسرع ما نفترق»[1].



(١) رواه ابن حبان في «روضة العقلاء»، وابن عساكر في «تاريخ دمشق».

١٩ـ امنح زوجتك الحرية المسؤولة

الزوج الذي يفرض علىٰ زوجته القيود والرقابة الشديدة، ويمنعها من القيام بكثير من الأمور المباحة التي لا تعيبها، ولا تخل بالتزاماتها، بأي حجج مبالِغة أو دعاوىٰ غير منطقية، هو زوج لا يشعر بالأمان في داخله، وفاقد للثقة بنفسه أولًا، قبل أن يكون فاقدًا للثقة بزوجته، وهو -في الغالب- لا يخشىٰ عليها بقدر ما يخشىٰ من فقدان سيطرته عليها وتحكمه فيها.

إنه يشعرها بأنها قاصر فاقدة الأهلية، أو سجينة، لا ينبغي لها الخروج وحدها لشأن ما يخصها، أو لزيارة أهلها، أو لقاء صديقاتها، أو لممارسة أنشطة تحبها.

والبعض يفعل هذا «مستغلًّا» سلطته التي أعطاها له الشرع أسوأ استغلال، ويتحجج بحقه في منع زوجته من الخروج. وأسوأ هؤلاء من يدير هذا الأمر سماحًا ومنعًا، بشكل مزاجي، لا مبدئي، ويستخدمه لابتزازها أو لمعاقبتها، وفي التعبير عن حالته من الرضا أو السخط.

ولا شك أن هذا يشعر الزوجة بالقهر ويوغر صدرها، فالسجين المظلوم المحروم من حريته، يحترق غضبًا ويشتعل غيظًا من سجانه وحنقًا عليه، ولا يمكن أن يقيم معه علاقة سليمة صافية. وقد يؤدي بها هذا إلىٰ الإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية، ويحد من قدراتها وإمكاناتها،

وهذا سيؤثر -لا شك- بالسلب علىٰ أدائها لواجباتها المنزلية، معك ومع أبنائك.

إن زوجتك -يا عزيزي- إنسان حر كامل الأهلية، منحها خالقها حق وحرية التصرف في حياتها عمومًا، وفق الضوابط الشرعية المعروفة والمحددة، التي لا يجوز لك -بحكم أنك مأمور بحسن عشرتها- أن تتجاوزها، فتفرض عليها قيودًا من عندك، وضوابط غير عادلة، في التعامل مع مظهرها، أو التصرف في أموالها وممتلكاتها، أو إدارة علاقاتها بأهلها وصديقاتها، أو حقها في العمل والكسب، أو ممارسة أنشطة مشروعة، أو هوايات تحبها.

إن الطاعة التي هي مأمورة بها لك، لا تعني أبدًا «العبودية» والحرمان من حريتها، ولا ينبغي لك التعسف في استخدام هذا الحق، أو استغلاله للتحكم فيها وفق رغباتك وأهوائك، التي قد تكون غير مقبولة ولا منطقية.

امنح زوجتك مساحة من «الحرية المسؤولة» وأشعرها بالثقة، التي ما إن شعرت بها منك فإنها ستجتهد في ألا تستخدم هذه الحرية إلا فيما يفيد وينفع، وبما لا يجور علىٰ حقك وحق بيتك، ولا ينتقص من مكانتك وقدرك.





الخاتمة

النساء مختلفات عن الرجال بلا أدنىٰ شك، ومختلفات أيضًا فيما بينهن، مختلفات في أشكالهن وطبائعهن وأساليب تربيتهن وظروف نشأتهن، مما يؤثر علىٰ احتياجات كل واحدة منهن، وقدراتها، وإمكاناتها وتوجهاتها.

لكن -مع ذلك- يجمعن أمر واحد يشتركن فيه كلهن، وهو عُلو قدر المشاعر عندهن، وتحكم العاطفة فيهن، وتقديم القلب علىٰ العقل، بشكل نسبي أكثر من الرجال.

وكما نعلم، فإن القلب يتقلب، والمشاعر تتغير اشتعالًا وخفوتًا، وسر نجاح الرجل في التعامل مع المرأة هو قدرته علىٰ فهم هذه الحقيقة، والتعامل معها.

والزوج الذكي هو الرجل المتواصل -أولًا- بشكل صحيح مع مشاعره الشخصية، فهو قادر علىٰ فهمها جيدًا وإدارتها، ومن ثم ينتقل هذا الفهم وهذه المعرفة وتلك الإدارة إلىٰ زوجته ومشاعرها. فيغلب عليه الثبات الانفعالي، والتحكم في ردود الأفعال، والهدوء، والصبر، وعفة اللسان، والرحمة، والحنان، ورقة القلب، وتلبية احتياجات زوجته

المادية والنفسية والجسدية.

مثل هذا الزوج يكون متحملًا لمسؤولياته كاملة، قادرًا علىٰ تولي قيادة سفينة الحياة الزوجية ببراعة، وإدارة دفتها إلىٰ الاتجاه الصحيح مع كل عاصفة تعترضها، والرسو بها علىٰ شاطئ السعادة، ولا يتأخر عن دعم زوجته ومساندتها عند احتياجها لذلك، فينال المزيد من حب زوجته، واحترامها له، وثقتها به، فتسلم له قيادها، وتكون ملك يديه وطوع أمره.

إن الرجل الذي يحتل قلب المرأة ولا تخرجه منه أبدًا، هو الرجل القادر علىٰ احتوائها في لحظات ضعفها، وطمأنتها في أوقات خوفها، ومساعدتها في أوقات احتياجها، ولديه القدرة علىٰ إخراجها من مزاجها السيئ إلىٰ مزاج أفضل، لا يطيق ألمها، ولا يحتمل غضبها، ويرىٰ سعادته في جعلها دومًا سعيدة.

لا يخجل من تعبيره عن حبه لها بشتىٰ الطرق، ولا يخاف من البوح بمشاعره، ولا يعده ضعفًا؛ بل يشعر بأن هذا الحب يكسبه مزيدًا من القوة والثقة بالنفس.

إنه يفرح بنجاح زوجته وتقدمها الدراسي أو العملي، ويعتبر نجاحها هذا من نجاحه، متغلبًا علىٰ أنانيته ورغبته في الاستعلاء والاستحواذ والتملك وفرض السيطرة والتحكم والإخضاع، ويتعامل معها علىٰ أنها شقيقة روحه، وشريكة حياته، وحبيبة فؤاده.

أما الصنف الآخر من الرجال، الذين هم علىٰ النقيض ممن ذكرنا آنفًا، الذين تجد الواحد منهم سريع الغضب، عالي الصوت، سليط اللسان، طويل اليد، قاسي القلب، أناني، غير متحمل للمسؤولية، ومتخاذل

يتهرب من الدعم ويرفض المساندة، ولا يهتم إلا برغباته وشهواته، فإن زوجته تفقد شعورها بالأمان معه، ومع الوقت، ومع المواقف، ينقص رصيد الحب والمشاعر الإيجابية في قلبها ناحيته تدريجيًّا حتىٰ ينعدم، وتبدأ المشاعر السلبية تغزو قلبها لتملأه تجاهه بالنفور ومن ثم الكراهية.

عزيزي الزوج، عرفت فالزم. واختر لنفسك الصنف الذي ترغب أن تكون ضمنه من الصنفين، والذي أثق أن فطرتك السليمة، وأخلاقك القوية، ونفسك السوية، سيأخذونك إلىٰ أحسنهما.

مع خالص الدعاء والتمنيات بالتوفيق...

وإلىٰ اللقاء في الكتاب التالي، الذي نضبط به الكفة الأخرىٰ من ميزان الحياة الزوجية: «أسرار الرجل وهمسات للمرأة».





التعريف بالكاتبة



د. دعاء أحمد محمد راجح:

- بكالوريوس طب وجراحة عام ١٩٩٢ من جامعة القاهرة.
- ماجستير تحاليل طبية وكيميائية عام ١٩٩٩.
- بدأ اهتمامها بالأسرة العربية والعلاقات الإنسانية منذ عام ٢٠٠٧، وحصلت على:
  - دبلوم الإرشاد الأسري في ٢٠٠٧.
  - دبلوم الذكاء العاطفي عام ٢٠٠٨.
  - دبلوم مهارات التفكير (كورت) عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم مهارات الاستماع الفعال عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم الفاعلية الشخصية عام ٢٠٠٩.
  - دبلوم علم النفس الإيجابي عام ٢٠١٧.
  - مهارات التدريب الحياتي ومهارات التوفيق الزواجي من مؤسسة «TREE» عام ٢٠٢٠.
  - دبلوم العلاج النفسي المعرفي عام ٢٠٢١.

- تدرس علم النفس بكلية الآداب، جامعة القاهرة.
- شاركت في كتابة عديد من المقالات وطرح حلول للمشكلات الشخصية والأسرية والتربوية، علىٰ كثير من المنتديات والمواقع الإلكترونية.
- عملت مديرة لمركز «سمارت ستارز»، وهو مركز متخصص لتنمية الذكاءات المتعددة للأطفال.
- أعدت وألقت محاضرات ودورات في موضوعات مختلفة في مجالات: قيادة الذات، والعلاقات الأسرية والإنسانية، ومهارات تربية الأطفال، والتعامل مع المراهقين.
- قامت بإعداد أبحاث أكاديمية منشورة في المواقع المتخصصة، منها:
  - مشكلة الصمت الزوجي.
  - نحو «خطوبة» ناجحة.
  - السلوك العدواني.
  - مشكلات المراهقين: الأعراض والأسباب وطرق الوقاية.
  - مفهوم الإقناع وأهميته في العملية التفاوضية.
  - دور الوراثة في تشكيل السلوك الإنساني.
  - توظيف مهارات التفكير النقدي في مواجهة الشائعات علىٰ وسائل التواصل.
- لها كتاب مطبوع بعنوان «السعادة الزوجية.. المستحيل الممكن»،

دار ليان للطباعة والنشر، عام ٢٠١٤.

- لها عدة كتب إلكترونية (في طور الإعداد) منها:
  - الإيجابية أسلوب حياة.
  - رحلة سلام مع النفس.
  - إزاي تربي راجل.
  - شخصيات قرآنية.
  - الأسرة في القرآن.
- رسالتها في الحياة، كما تقول: «أن أسعىٰ دومًا إلىٰ تطوير ذاتي، وإلىٰ تعليم وتدريب وتوجيه الآخرين، لمساعدتهم علىٰ اكتشاف ذواتهم، واكتشاف نقاط القوة داخلهم، وحسن توظيفها، مع اكتشاف مناطق القصور والتحدي، وكيفية تطويعها وتطويرها بما يحقق السعادة والنجاح في شتىٰ مجالات حياتهم. كما أسعىٰ إلىٰ أن ينعم الجميع بعلاقات زوجية ووالدية سعيدة هانئة، تحقق لهم الإشباع والرضا والسعادة في الدنيا والآخرة. أسعىٰ إلىٰ القمة، وآمل أن أكون أُمَّة في الأثر والعطاء».
- للتواصل:
  - الصفحة علىٰ «فيسبوك»:

https://www.facebook.com/254135971294394

  - البريد الإلكتروني:

doaarageh68@gmail.com

مُحتويات الكِتاب

